Почему надо завтракать и чаще перекусывать

Здоровье Медицина Жизнь

№26 (606) 2019

Айболит

19026

4 607135 710079

16+

Найди свой цветочек и узнаешь...
Вместо теста

Верьте, мечтайте, влюбляйтесь!

www.aybolit.ru

Актуально

Лекарства от давления зимой хуже работают

Для людей с проблемными сосудами зима опаснее лета.

Зимой организм вынужден приспосабливаться к перемене погоды и реагирует на нее спазмом сосудов. Здоровый человек этого не замечает, но гипертоник реагирует повышением давления. Имейте в виду: препараты от давления зимой работают хуже, чем летом, поэтому консультируйтесь с врачом. Холодовая нагрузка повышается:

* при колебаниях атмосферного давления. Если оно меняется быстрее, чем на пол-единицы в час в течение пяти часов подряд, большинство гипертоников ощущают недомогание;

* при высоком атмосферном давлении. Когда его цифры превышают 750 мм рт. ст., медики отмечают рост гипертонических кризов и инфарктов.

Самыми сложными месяцами для людей с проблемными сосудами являются январь и февраль. Это время для сердечников даже опаснее жары. Зимой верхнее кровяное давление выше на 3,5 мм рт. ст. по сравнению с летом. Уровень холестерина тоже повышается.

По мнению врачей, количество инфарктов и инсультов зимой увеличивается. Провоцируют их уборка снега на даче, около дома, на автостоянке. Запомните: на морозе нельзя ставить рекорд по выносливости. Сосуды могут не выдержать.

САМЫМИ СЛОЖНЫМИ МЕСЯЦАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМНЫМИ СОСУДАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЯНВАРЬ И ФЕВРАЛЬ.

НАПРАВО ПОЙДЕШЬ — ДОМОЙ НЕ ПОПАДЕШЬ, ПОЙДЕШЬ ДОМОЙ — НАЛЕВО НЕ УСПЕЕШЬ.

Знаете ли вы, что...

● Человек, у которого нет пульса, может жить. Крейгу Льюису, жителю США, кардиостимулятор не помогал. Врачи решили удалить сердце, а вместо этого органа подключить аппарат, который заставит циркулировать кровь непрерывным потоком. Пациент оставался жив, хотя сердца и пульса у него уже не было, а на ЭКГ вырисовывалась сплошная линия.

● Японцы уверены, что характер человека напрямую зависит от того, какая у него группа крови. Если в жилах течет кровь I группы, то он самоуверенный и решительный. Если II — надежный и замкнутый. Если наделен III группой, такой человек честолюбив и умен, а с IV группой крови — уравновешенный. Японцы настолько сильно верят в это, что могут отказать в рабочем месте только из-за того, что у кандидата не подходит группа крови.

● Если приложить раковину к уху, слышен шум моря. Разумеется, это не шум моря, а звуки окружающей среды и звуки человеческого тела, резонирующие в полостях раковины. Один из этих шумов — ток крови по сосудам. Точно такой же шум слышен, если приложить к уху согнутую ладонь.

Новости

Грязный воздух опасен для зрения

Жить в местности, где грязный воздух, опасно для зрения. В исследовании, проведенном в Испании, участвовали 100 тысяч человек. Оказалось, что высокая концентрация твердых частиц в воздухе приводит к сужению сосудов, что повышает риск сердечно-сосудистых недугов и провоцирует повышение внутриглазного давления и развитие глаукомы.

Вирус герпеса — провокатор склероза

Ученые исследовали кровь больных рассеянным склерозом и сделали открытие: все они заражены одним и тем же вирусом герпеса. Впервые об этом врачи заговорили еще в начале 1980-х годов. Теперь же установлено точно: наличие в организме, казалось бы, здорового человека вируса герпеса почти в 2 раза повышает риск развития рассеянного склероза в последующие годы, если иммунитет окажется слабым.

Всех детей будут прививать...

В Германии принят закон, согласно которому все дети должны получить две вакцины от кори перед поступлением в детский сад или школу. Родители, отказавшиеся от вакцинации своего ребенка, и организации, которые приняли непривитого малыша, заплатят штраф в 2500 евро.

P.S. Медики констатируют вспышки кори по всему миру.

■ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ ПРОВОДИТЕ НА ПРИРОДЕ НЕ МЕНЬШЕ 200 ЧАСОВ В ГОД.

■ БЫВАЙТЕ ЧАЩЕ В ЛЕСУ, ПАРКЕ, ВЫЕЗЖАЙТЕ ЗА ГОРОД, ХОДИТЕ ПЕШКОМ.

■ ЭНЕРГИЧНЫЕ, СЧАСТЛИВЫЕ И РАССЛАБЛЕННЫЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ИММУНИТЕТ К ПРОСТУДЕ И ГРИППУ. А ДЕПРЕССИВНЫЕ ЧАЩЕ ПРОСТУЖАЮТСЯ И ЗАРАЖАЮТСЯ ВИРУСАМИ.

Рекомендуем *Авось пригодится*

Капсула для кишечника

ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ КОМФОРТНЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ТОЛСТОЙ КИШКИ — КАПСУЛЬНАЯ КОЛОНОСКОПИЯ.

Одно из его преимуществ. Теперь не нужно испытывать неприятные болезненные ощущения во время колоноскопии. Не надо лежать 20-30 минут, пока доктор проводит исследование. Достаточно лишь проглотить видеокапсулу размером чуть больше обычной таблетки и можно отправляться на работу, если она не связана с большой физической нагрузкой. Если бы каждый человек старше 45 лет проходил такое исследование, то рак толстой кишки стал бы редчайшим заболеванием. Увы, сегодня в России 47 тысяч человек ежегодно заболевают этим недугом.

Еще одно важное преимущество видеокапсульной колоноскопии — она дает возможность осмотреть не только толстую, но и тонкую кишку. Это особенно важно для пациентов, у которых подозревают болезнь Крона.

Как проводится видеокапсульная колоноскопия? Исследование проводят утром с 10 до 11 часов. Пояс-датчик располагают на поясе пациента. После подключения его к записывающему устройству помещают в сумку на ремне, которую человеку придется носить несколько часов. Пациент проглатывает капсулу, запивая ее небольшим количеством воды. Как только записывающее устройство покажет, что капсула вышла в тонкую кишку, нужно выпить стимулятор, усиливающий перистальтику кишечника. Когда видеокапсула выходит из прямой кишки, пациент возвращается в клинику с оборудованием. Полученные данные, записанные на переносном рекодере, врач-эндоскопист загружает в компьютерную систему и проводит анализ видеоисследования.

Какая подготовка требуется? За три дня до исследования и на протяжении двух дней из рациона надо исключить свежие овощи и фрукты, зерносодержащие продукты. За день обязательна водная диета: в течение дня можно пить только жидкость — бульоны (куриный), напитки — чай, сок без мякоти. Потребуется принять и специальный препарат, который порекомендует врач. Однако если видеокапсула обнаружит проблему, делать классическую колоноскопию все равно придется. Хотя бы для того, чтобы взять кусочек слизистой или удалить полипы. Но зато вы будете абсолютно уверены, что эту неприятную процедуру стоит потерпеть — она действительно необходима.

P. S. Новое исследование требует современного оборудования. Оно проводится лишь в нескольких медучреждениях страны.

Цифры и факты

■ ДО 5 ДНЕЙ ВИРУС ОРВИ СОХРАНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.

■ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ НАИБОЛЕЕ АКТИВНЫ В РАДИУСЕ 2-3 МЕТРОВ ОТ ЗАБОЛЕВШЕГО ЧЕЛОВЕКА.

■ ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ И ДО 12 ДНЕЙ ДЛИТСЯ ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПРИ ОРВИ.

Горький чай защитит от простуды

Когда наступали первые заморозки, дедушка начинал поить нас, детей, горькой водой. «Не хочу горького!» — кричал мой брат и отказывался пить. А я дедушку слушалась. Зато когда братишка лежал с температурой в постели, я гуляла на улице. Горький чай защищал от простуды и гриппа. В нем были тысячелистник, пижма и кора осины. На дне кружки я видела красную рябину и калину. А еще думаю, что раньше люди меньше болели простудными заболеваниями, потому что хлеб заквашивали на хмеле, а он горький. Жаль, что сейчас используют дрожжи. Кстати, чтобы не простудиться, я слежу за тем, чтобы мои ноги были в тепле. Покупаю сапоги на один-два размера больше и надеваю их с шерстяными носками. Но полезнее всего ходить зимой в валенках — в них тепло, удобно и ноги не болят.

А. Н. Караваева, Башкортостан

Зимние травмы

РЕЧЬ ИДЕТ НЕ ТОЛЬКО О ТЕХ, КОТОРЫЕ ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ, ПАДАЯ НА УЛИЦЕ В ГОЛОЛЕД.

Аллергия... на ёлку

Визиты к врачам все чаще связаны с аллергией на ель. Доктора даже дали этому расстройству особое название — синдром новогодней елки. Она вызывает у аллергиков зуд и першение в горле, кашель и хрипоту, чихание, отек и покраснение глаз и даже кожные высыпания. Кстати, аллергенами являются не только хвоя и сок ели. На срубленных деревьях может обитать более 50 типов плесени. А это сильнейший провокатор астмы и грибковых пневмоний. В природе хвойные деревья редко вызывают аллергию. Но в квартире еловые грибки размножаются быстрее. Их споры витают в воздухе, проникая в легкие. Так что астматикам, аллергикам и людям с хроническими болезнями дыхательных путей лучше купить искусственную ель.

Спасение от морозов — теплая ванна, но...

Прогреться, расслабиться, смыть стресс рабочего дня... Но, оказывается, это не все плюсы домашней процедуры. Горячая ванна может снижать уровень сахара в крови. Но ее нельзя принимать при цистите и других болезнях мочеполовой системы, обострении геморроя и проблемах с кожей.

Мода на голые щиколотки

Даже в морозы модницы носят укороченные брюки, подставляя всем ветрам свои оголенные щиколотки. Но на ногах находится множество терморецепторов. Они передают сигналы о переохлаждении всем органам и системам. Даже если человек этого сразу не чувствует. На щиколотках даже полных людей нет достаточного жирового слоя, который бы защищал ноги от замерзания. Мерзнет голеностопный сустав — страдает иммунитет. Появляются проблемы с носом и горлом. Зимой нужно носить кожаные полусапожки с натуральным мехом. Высокая обувь защищает ноги и от вывихов.

Морозные спазмы

Похолодание сразу на 10-15 градусов — стресс для организма. Мозг повышает выработку гормонов стресса. И как бы открывает ворота боли. Чувствительность организма повышается. Учащается пульс, поднимается кровяное давление. Не любит холод и щитовидная железа. Горло надо обязательно укрывать шарфом.

В сильные морозы также нужно беречь руки и ступни. Варежки и теплые носки — обязательны. Обувь не должна быть тесной, чтобы не замедлять циркуляцию крови.

Инфекции, инфаркт, инсульт

Почему зимой нужно тщательно беречься от инфекций? Потому что они повышают риск развития инфаркта и инсульта, особенно после 50 лет. Вероятность таких осложнений высока в первые две недели после заражения и в течение следующих трех месяцев.

Чаще всего провокаторами оказываются инфекции мочевыводящих путей, органов дыхания, кожи и крови. Спровоцировать инфаркт или инсульт при ОРВИ могут сами пациенты, бесконечно принимая порошки от жара и воспаления. Обычно они содержат высокие дозы лекарств, опасных для сердечников: парацетамол, диклофенак, ибупрофен, кетопрофен. Эти лекарства повышают давление и вызывают задержку жидкости, что может спровоцировать гипертонический криз.

Падаем — ломаем руки, ноги...

В гололед люди, увы, продолжают падать и ломать руки, ноги. Чтобы избежать травм, надо знать, как правильно падать. Не старайтесь быстрее пройти опасное место. Так легко потерять равновесие. Падая, не пытайтесь сесть, не выставляйте колени и бедро. Опасная ошибка — падение на бедро. Это приводит к самым тяжелым последствиям.

Падать надо на выставленные руки, желательно лицом вперед. Ноги и голову нужно беречь. Если случится перелом руки, он не сильно ограничит вашу подвижность. И это будет меньшее из зол.

Зимой как никогда важен дополнительный прием кальция и витамина D_3. Они делают кости более крепкими.

И. О. Киреева, терапевт, врач высшей категории

На каждый день

Если намылить руки хозяйственным мылом, высохшая мыльная пена образует своеобразную пленку, которая защитит не хуже резиновых перчаток при контакте с инфицированным больным. Мыльная пленка защитит руки и ногти, когда работаете с землей. Просто намыльте руки мылом и дайте им высохнуть. А чтобы защитить ногти перед работой, поскребите ими кусочек любого мыла.

Прикинь на себя — ***На приёме у лора***

Про насморк

Перепад температур, переохлаждение или чрезмерное утепление снижают иммунитет. На это сразу же реагируют горло, уши, но чаще всего — нос...

ВРАЧ СОВЕТУЕТ ДЕТСКИЕ КАПЛИ

Мне 64 года. Уже лет десять стараюсь не лечить насморк сосудосуживающими каплями: они могут повысить давление (об этом написано и в инструкции), а я гипертоник. Как мне быть, когда нос не дышит? Терапевт советует закапывать детские капли. Но я сомневаюсь, помогут ли они?

Юлия Валерьевна, Кировская обл.

Капли можно использовать, но не больше 3-5 дней и тщательно контролировать давление. Но попробуйте справиться с насморком без сосудосуживающих капель, промывая заложенный нос солевыми растворами. Если через 5-7 дней не наступает выздоровление, поспешите к врачу. В детских лекарствах концентрация действующего вещества меньше, а значит, эффективность ниже, и время действия тоже менее продолжительно. Придется капать их чуть ли не каждый час. В результате вы получите взрослую дозу со всеми ее побочными эффектами...

С ДЕТСТВА ЧАСТО ЗАКЛАДЫВАЕТ НОС

Я привык закапывать сосудосуживающие капли. Сейчас замечаю, что стало трудно дышать ночью. Подозреваю гипертрофию слизистой. Это лечится?

Андрей, Новосибирск

Да, и довольно успешно. Кстати, а врач ли поставил вам такой диагноз? Скорее всего, нет. Призываю всех не ставить себе диагнозы и тем более — не назначать лечение. Когда к врачу приходит такой пациент, его гораздо сложнее вылечить. Зачастую человек лечится совсем от другой болезни. Последствия самолечения отоларингологи видят почти каждый день. Люди, которые долго пользуются сосудосуживающими каплями, вынуждены время от времени менять их, потому что наступает привыкание. Когда они наконец обращаются к врачу, помочь сложно: слизистая уже в плачевном состоянии из-за истончения. Возможно развитие перфорации (дыры) в носовой перегородке, с которой справиться бывает очень тяжело. Как распознать гипертрофию слизистой? Это сделает врач, осмотрев вас. При этой патологии из-за плохой работы сосудов слизистой действительно нарушается носовое дыхание, особенно ночью. Человек испытывает дискомфорт, спит беспокойно и не высыпается, всю ночь переворачивается с боку на бок. Ведь одна половина носа заложена больше, чем другая. Со временем из-за того, что нос постоянно заблокирован и нет полноценного вдоха, ситуация ухудшается. Часто при физической нагрузке человек вообще не может нормально дышать.

РАЗРОСЛАСЬ СЛИЗИСТАЯ...

Без сосудосуживающих капель зимой не выхожу из дома. Врач сказал, что у меня разрослась слизистая носоглотки. Да я и сама чувствую дискомфорт: когда засыпаю, начинаю храпеть, сплю беспокойно... Как справиться с этой напастью?

Лариса Ивановна, Владимирская обл.

Надо обратиться к лору и обсудить вопрос о возможности операции. Удалить лишнюю ткань можно только хирургически.

Ю. С. Деева, отоларинголог, врач II категории

Будь начеку

ГИПЕРТОНИКИ, У КОТОРЫХ НАЧАЛСЯ НАСМОРК, ДОЛЖНЫ ЧАЩЕ ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Одышка меня больше не беспокоит

Хочу рассказать читателям «Айболита» о том, как я справился с одышкой. Соседка подсказала рецепт, который помог ее мужу справиться с этой проблемой. Заварил 2 ст. ложки листьев мелиссы стаканом кипятка и дал настояться 10 минут. Один стакан выпивал в течение дня. Курс лечения — месяц. Теперь добавляю 2 сухих листа мелиссы в заварочный чайник, когда готовлю обычный черный листовой чай.

Даниил Романович Тучков, Ростовская обл.

Перенесла 5 инсультов, но не падаю духом...

Мне 65 лет. После последнего инсульта парализовало левую сторону. Но я не падаю духом. Главное, что хожу, правда, с палочкой. За собой ухаживаю сама. И есть приготовлю, если некому. Об «Айболите» узнала случайно. Кума пригласила меня в гости и дала почитать газету. Я выписала из «Айболита» немного рецептов. А теперь вот пишу сама. Кто воспользуется, не пожалеет.

Как я чищу сосуды головного мозга. Выкапываю 4 корешка хрена размером со средний палец на руке, мою, чищу и натираю на мелкой терке. Выкладываю в 0,7-литровую банку и заливаю кефиром жирностью 2,5%, перемешиваю, закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Утром перемешиваю еще раз и принимаю натощак по 1 ст. ложке, пока не закончится эта хреновина, так я ее называю. Два часа после приема не есть, пусть работает. Это снадобье принимаю 1 раз в 5 лет. Вас перестанет шатать из стороны в сторону, не будет кружиться и болеть голова. Я принимаю уже третий раз. Как только почувствую боль в затылке, ищу, у кого растет хрен, и прошу выкопать для лечения. Лечитесь, читатели «Айболита»!

Любовь Ивановна Грицай, ст. Егорлыкская, Ростовская обл.

Как за несколько дней укрепить иммунитет

Приготовьте полезную смесь, которая всего за несколько дней укрепит ваш иммунитет. Смешайте по 300 г очищенных грецких орехов, кураги, изюма, меда, 100 г инжира, 2 лимона. Курагу, инжир и изюм промойте и пропустите через мясорубку вместе с грецкими орехами. Добавьте мед и свежевыжатый лимонный сок. Хорошо перемешайте и выложите смесь в стеклянную банку, закройте капроновой крышкой и поставьте в холодильник. Употребляйте каждое утро по 1 чайн. ложке натощак.

Дарья Леонидовна Дорошина, Липецк

Кошмарики

Философ Кант виноват

В Ростове два местных жителя серьезно поссорились из-за творчества и наследия немецкого философа Иммануила Канта.

Одного из них доставили в больницу с сильными ушибами лица. А началось все в пивном заведении с разговора о творчестве и заслугах Канта. Мужчины решили разобраться, кто из них больше знаток философа. Разговор перерос в спор, завершившийся потасовкой. После чего победивший в споре попытался убежать, но полиция его задержала... с томиком Канта. Пострадавшего с синяками под глазами, сломанным носом, опухшими ушами доставили на скорой в травматологию.

P. S. Споры о наследии великих людей и высоких материях нередко доводят до драки. Недавно двое бездомных подрались, споря о квантовой физике. Один рассуждал о расщеплении атомов, другой не был согласен с изложенными доводами. В итоге у обоих оказались разбиты губы...

Инсульт: не пропустите удар

Каждые полторы минуты у одного из россиян случается инсульт. Он может произойти в любом возрасте.

Инсульт — не заболевание...

Это прежде всего повышенное артериальное давление. Те, у кого оно периодически зашкаливает за 200 мм рт. ст. и кто не обращает на это внимания, не понимают, какой опасности себя подвергают.

Еще одна ошибка: некоторые гипертоники принимают таблетки, когда оно уже повысилось. Но лекарства от давления принимаются не для того, чтобы его снизить, а для того, чтобы давление держалось на приемлемом уровне. Из-за нерегулярного приема препаратов возможно колебание цифр артериального давления от слишком высоких к слишком низким. На таких колебаниях риск получить инсульт особенно высок.

Сахарный диабет, атеросклероз и стрессовые ситуации также являются провокаторами инсульта.

Как начинается инсульт

К сожалению, не все обращают внимание на временную слабость, онемение конечности или нарушение зрения и речи. Ведь такие приступы длятся не больше 10-15 минут и потом исчезают бесследно. Только самые внимательные идут к врачу. И правильно делают. Такие приступы говорят о высоком риске инсульта или о микроинсульте. Приставка «микро» указывает на то, что разрушены мелкие сосуды.

Микроинсульт чаще всего проходит без видимых последствий. Но человек, его переживший, начинает жаловаться на нарушение памяти и концентрации внимания. Кроме того, он становится раздражительным, агрессивным или, наоборот, плаксивым. Так постепенно формируется слабоумие на фоне сосудистых нарушений, которые происходят в головном мозге. С такими последствиями сталкиваются пожилые люди, перенесшие множество микроинсультов и не заметившие их проявлений.

Как узнать, не грозит ли вам беда

Своевременное обследование может обнаружить развивающееся заболевание сосудов. А рано начатое лечение поможет избежать больших неприятностей. ЭКГ выявит мерцание предсердий — нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться, образуя тромбы. В любой момент часть тромба может попасть в общий кровоток и привести к нарушению мозгового кровообращения.

Организм предупреждает об инсульте скачками давления, головной болью и головокружением.

Если вы ощущаете частые головокружения, периодическое или постоянное онемение конечностей, прогрессирующее ухудшение зрения, мелькающие в глазах темные точки и «мушки», у вас бывают кратковременные обмороки, беспричинно болит голова, сделайте допплерографию брахиоцефальных артерий. Это быстрый способ изучить сонные, позвоночные, подключичную артерии и поставить диагноз. Исследование в 99% случаев обнаруживает нарушения кровообращения в области головы, которые приводят к инсультам, — артериальную гипертензию, тромбозы, васкулиты.

Еще одним способом выявления нарушения мозгового кровообращения является магнитно-резонансная томография (МРТ) головного мозга. На снимке врач рассмотрит мозг и увидит мельчайшие — до долей миллиметра — очаги поражения, в том числе признаки перенесенных ранее микроинсультов. Однако МРТ противопоказано, если в организме имеются металлические конструкции.

К. О. Ясневич, специалист по сосудам, врач высшей категории

На каждый день

● Элементарный способ избежать инсульта — знать свое артериальное давление. Если верхнее число (систолическое давление) постоянно выше 140 мм рт. ст. или если нижнее число (диастолическое давление) постоянно выше 90 мм рт. ст., надо идти к врачу.

● Легкий способ снизить артериальное давление — много ходить. Начните с малого: в течение месяца ходите медленным шагом хотя бы 15 минут утром и вечером. Это может быть всего 1 км. После двух недель увеличьте дистанцию до 1,5 км, еще через две недели — до 2 км. Через 3 месяца дистанция уже будет 3-3,5 км. Ходите то быстро, то медленно, в гору или по ровной местности.

К кому идти?

Ситуация

ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ БЫСТРЕЕ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ И ПОПАСТЬ НА ПРИЕМ К НУЖНОМУ СПЕЦИАЛИСТУ.

■ **Боли в суставах.** Каким бы ни был характер болей, первым делом к ревматологу. Если дело в физическом повреждении, тогда идите к хирургу.

■ **Боли в горле.** Острая боль, сопровождающаяся классическими простудными симптомами. Самый банальный случай — то, что мы называем простудой, — ОРВИ. К кому: к терапевту.

■ **Боль в горле хроническая.** При этом вы часто простужаетесь, постоянно воспалены миндалины. Требуется серьезное лечение. Какой врач вам нужен: лор.

■ **Боль в горле, сопровождающаяся першением, сухостью.** Может быть признаком острого и хронического фарингита — воспалительного заболевания слизистой оболочки глотки. Идите опять же к лору.

■ **Боли в пояснице.** Чаще всего причина — остеохондроз. Могут быть и мышечные боли. К кому: для начала к неврологу и/или нейрохирургу. Они дадут все необходимые рекомендации.

■ **Боль в боку.** Если боль в правом боку беспокоит уже несколько месяцев, надо исключить заболевания печени или желчевыводящих путей. Надо идти на обследование к гастроэнтерологу.

■ **Ноющая боль в левом боку.** Могут быть проблемы с кишечником или поджелудочной железой. Куда идти: опять-таки на обследование к гастроэнтерологу.

■ **Спастические боли в животе.** Обычно бывают волнообразными, разной интенсивности: то усиливаются, то ослабевают. Причины могут быть разные — повышенное газообразование, воспаление, инфекции и даже стресс. К кому: для начала к гастроэнтерологу, а дальше как повезет.

■ **Постоянная боль в животе.** Насколько сильная — все зависит от еды. Бывает на голодный желудок. Причиной могут быть серьезные воспалительные заболевания органов брюшной полости, язва, панкреатит. К кому: есть простое правило — все, что болит выше низа живота, находится в ведении гастроэнтеролога. Низ живота, кишечник и анальная область — вотчина проктолога. Впрочем, у всех правил есть исключения.

■ **Острые, внезапные, казалось бы, беспричинные боли.** Идти надо к хирургу, чтобы он исключил необходимость операции. Но надежнее в таком случае вызвать скорую.

Г. И. Калугин, терапевт, врач высшей категории

Отекают ноги?

Залейте 4 чайн. ложки семян льна 1 л воды. Кипятите на маленьком огне 10 минут. Кастрюлю закройте крышкой и поставьте в теплое место на час (можно не процеживать). Для вкуса добавьте лимонный или любой фруктовый сок. Пейте отвар горячим по 1/2 стакана через каждые 2 часа 6-8 раз в день. Результат увидите через 2-3 недели.

ПРИ УЧАЩЕННОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ, БОЛЯХ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА, А ТАКЖЕ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ПРИНИМАЙТЕ ВНУТРЬ ПО 1/2 СТАКАНА НАСТОЯ МЕЛИССЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у кардиолога

В артерии обнаружили бляшку...

Но я чувствую себя хорошо, поэтому предпочитаю не думать об этом. Курю...

Семен Е., Калуга

Главной причиной серьезных недугов на сегодняшний день остается атеросклероз сосудов. Избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, жирная пища зачастую приводят к тому, что в стенке артерий начинают откладываться жиры (холестерин и липиды), в избытке содержащиеся в крови. Те места, в которых липидных скоплений особенно много, называются атеросклеротическими бляшками. В любой момент стенка бляшки, а значит, и внутренняя оболочка артерии сердца может треснуть. Для организма это сигнал тревоги. Трещинку он стремится залечить кровяным сгустком. Поэтому на поврежденном месте сразу сворачивается кровь — образуется тромб. Он быстро растет, пока не закроет весь просвет артерии. В результате участок сердца, который она питает, остается без кровоснабжения, а значит, без кислорода. «На голодном пайке» миокард может прожить 20-30 минут. Потом — инфаркт, участок омертвения в ткани сердца. При сахарном диабете атеросклероз прогрессирует: высокий уровень глюкозы лишает сосуды эластичности, делает их ломкими и подверженными разрывам. Плохо, если повышено давление, со временем это истончает стенки сосуда. И, конечно, вредно курить. Никотин вызывает спазм коронарных артерий. Кроме того, попадая в кровь, он увеличивает способность тромбоцитов прилипать к стенкам сосудов, а значит, резко возрастает риск образования тромба. У курильщиков инфаркт развивается в три раза чаще, чем у некурящих людей. Так что выводы делайте сами.

Ф. И. Ростова, кардиолог, врач II категории

Пригодится

ЖГУЧИЙ дуэт — лук и чеснок. Они разжижают кровь. Но чесноком злоупотреблять нельзя! Одного зубчика в день вполне достаточно. А лука ешьте столько, сколько угодно, лучше в сыром виде.

НАГРУЗКОЙ на сердце считается все, что делаете монотонно дольше полутора часов, — будь то чтение книги или сидение за компьютером.

ПОСЛЕ 40 лет рацион должен преимущественно состоять из овощей, фруктов и кисломолочных продуктов. А все, что вкусно и калорийно, должно быть на столе только по праздникам.

СОКРАТИТЕ потребление соли — она причина гипертонии. Врачи настоятельно рекомендуют не есть консервы — в них содержится гораздо больше соли, чем в обычных продуктах.

Просто Дали-аба...

ВОЗМОЖНО, ОНА БЫЛА ВОВСЕ НЕ БОЛЬНОЙ, А ПРОСТО НЕСЧАСТНОЙ ЖЕНЩИНОЙ...

Ее не называли по имени. Просто Дали-аба. Дали — «безумная». Сумасшедшую старуху мальчишки дразнили, желая вызвать приступ ярости. В эти минуты она выдавала такой поток сквернословия, что любой похабник покраснел бы. А пацанам это нравилось.

Старики рассказывали, что Дали-аба в юности была красавицей, имела семью. Но близкие от нее отреклись, когда стало ясно, что болезнь неизлечима и рассудок к женщине не вернется. Говорили, что есть у нее сын. Выучился на врача, женился и остался жить в городе. Наверное, устыдился больной матери. Может, и сочинили все.

Иногда Дали-аба, усевшись на бревно у забора, разглядывала свои руки и приговаривала: «Как красиво! Что за прелесть!» Сочувственно качая головой, соседка Кюбра-хала вздыхала: «Да просветлит Аллах твой разум!»

Дали-аба жила недалеко от кладбища, усаженного фруктовыми деревьями. Это место прогулок для живых. Люди подолгу сидят у могил близких. Но никто никогда не притрагивается к яблокам и грушам, никто из местных жителей их не ест. А Дали-аба, набрав кладбищенских яблок в подол старой грязной юбки, тащила их в свое жилище. Зачем ей столько?

Жильем для Дали-абы служила комнатушка из саманного кирпича. Дверь заперта изнутри: Дали-аба залезала внутрь через окно. На ночь это оконце запиралось фанерой. Освещения у нее не было. Сердобольные соседки оставляли старушке еду на скамейке под окном и удивлялись, когда Дали-аба успевала вымыть миску.

Как она зимовала в холодной комнате с земляным полом, тоже загадка. Но старуха никогда не болела. А может, просто не понимала, что больна. Соседи слышали, как она подолгу разговаривала с воображаемым собеседником, но о чем — понять было трудно. Иногда тихо смеялась, иногда ворчала. А потом затихала — засыпала, видно.

Но однажды Дали-аба не открыла ставни. Вечером соседи вызвали милицию и скорую. Керосиновой лампой осветили комнатушку. На старом комоде в отсыревшей рамке — выцветшая фотография с надписью «Память о Сочи. 19 августа 1939 года». Никто из соседей не знал людей, запечатленных на фото. В углу стояли фанерные ящики, набитые яблоками, тронутыми мышами. Пахло сырой глиной и плесенью. Сама Дали-аба лежала на никелированной кровати лицом к стене. Она была мертва. Соседи похоронили Дали-абу, но так и не смогли вспомнить ее настоящего имени.

О волосах

■ ВОЛОСЫ НА ЛИЦЕ РАСТУТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ГДЕ БЫ ТО НИ БЫЛО ЕЩЕ.

■ ЕЖЕДНЕВНО ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ В СРЕДНЕМ ОТ 60 ДО 100 ВОЛОС.

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ВОЛОС МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ ВЕС В 100 Г.

■ НУЖНО ОБЛЫСЕТЬ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ НАПОЛОВИНУ, ЧТОБЫ ЭТО СТАЛО ЗАМЕТНЫМ.

Ищем причину

Зуб «мёртвый», а болит...

Болезненные ощущения после удаления нерва и чистки каналов зубов — нормальная реакция на хирургическое вмешательство. Но это может быть признаком серьезной врачебной ошибки — неполного удаления нервов или неполноценной чистки каналов.

Что такое удаление нерва?

Это полноценная хирургическая операция. Высверливание пораженных кариесом тканей и обработка каналов — травматичные процедуры. И на оперативное вмешательство зубы, как правило, реагируют болезненно. Боли длятся неделю-две и постепенно сходят на нет. Если этого не происходит и зуб с удаленным нервом продолжает вас беспокоить, тут несколько причин.

Почему зуб без нерва продолжает болеть

*** Разгерметизация пломбы.** Происходит, когда пломбировочный материал укладывается в недостаточно высушенную высверленную полость или из-за механической травмы. Композит отрывается от дна полости, туда проникает воздух, который раздражает нервные окончания.

*** Сильная усадка пломбы.** Для затвердения пломбы врач использует полимеризационные лампы — их свет помогает материалу застыть. В лучах таких ламп пломбировочный материал дает незначительную усадку. Если «пересветить» пломбу, она деформируется и начинает давить на стенки коронки. Появляются микроскопические трещинки. Через них в полость зуба попадает воздух.

*** Несоблюдение техники лечения пульпита.** В 60% случаев каналы пломбируются неправильно — нервные ткани удаляются не до конца, каналы не полностью заполняются пломбировочным материалом.

*** Установка слишком высокой пломбы.** В результате челюсти смыкаются ненормально, при накусывании на плохо подогнанную пломбу становится больно. Тут не совсем вина стоматолога. Доктор после пломбирования проверяет, достаточно ли плотно смыкаются челюсти, и интересуется у пациентов, не мешает ли им по ощущениям пломба, но под действием наркоза это почувствовать сложно.

*** Раздражение и травма дентина.** Происходит, если используется устаревшее стоматологическое оборудование и из-за ошибок врача. При длительном сверлении без охлаждения дентин перегревается, возможен даже ожог. В ответ на такую травму нервные окончания дают о себе знать.

*** Аллергия —** редкий случай. Из-за аллергической реакции на материалы или медикаменты, использованные во время лечения каналов, начинается сильная зубная боль и отек десны. Аллергия на анестетики проявляется головными болями.

Есть мнение, что воздействие полимеризационных ламп неблагоприятно сказывается на состоянии пульпы. Свет лампы изменяет строение сосудисто-нервной ткани, и на фоне этих изменений возникают боли.

Грубейшая ошибка врача

Спутники всех врачебных ошибок — острые неутихающие боли, которые беспокоят пациента длительное время. Они возникают, когда происходит:

■ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЗУБ С УДАЛЕННЫМ НЕРВОМ ЗАПЛОМБИРОВАН С НАРУШЕНИЯМИ. ПОЭТОМУ ПАЦИЕНТЫ ЧАСТО ЖАЛУЮТСЯ НА НОЮЩИЕ ИЛИ ОСТРЫЕ БОЛИ В «МЕРТВЫХ» ЗУБАХ.

* перфорация корня — создание отверстия, через которое пломбировочный материал выходит из канала и попадает между корнем и костью — в пародонт. Боли, вызванные перфорацией корня, могут длиться до полугода;

* отлом инструмента в канале. Грубейшая ошибка врача, который или использовал некачественный инструмент, или силой пытался расширить извитой канал. Обломок инструмента приходится извлекать хирургическим путем.

Подтвердить перфорацию корня или отлом инструмента можно с помощью обычного рентгена.

Как себе помочь в домашних условиях

* Примите обезболивающие препараты, например ибупрофен, «Кетанов», «Темпалгин», «Нимесил», — не чаще 3-4 раз в сутки. Но лучше отправляйтесь к врачу. Нужно искать причину боли.

* Делайте теплые полоскания 4-5 раз в день, используя содо-солевой раствор, отвары прополиса, ромашки, чистотела, тысячелистника, шалфея или коры дуба.

* Если боль несильная, к воспаленному зубу прикладывают измельченную в пюре свеклу, компрессы с пихтовым маслом, делают массаж в области тройничного нерва.

После пломбирования каналов

* Не переохлаждайтесь, держите голову в тепле: в ветреную и морозную погоду надевайте головной убор;

* не курите;

* не травмируйте прооперированный зуб, не ешьте холодное, сладкое, горячее;

* не давайте большую механическую нагрузку на этот зуб — не ешьте твердую пищу, жевать надо на противоположной стороне.

Если боли длятся более двух недель и с каждым днем только усиливаются, в домашних условиях от них не избавишься. Нередко к болям присоединяется воспалительный процесс. Все это говорит об осложнениях и необходимости срочно обратиться к стоматологу. Он может назначить физиотерапевтическое лечение.

А. М. Скориков, стоматолог, кандидат медицинских наук

Полощите рот отваром сирени

На кусте сирени найдите ветку с парными ответвлениями, срежьте 10-15 см, положите в эмалированную посуду, залейте 300 мл воды, кипятите 30-40 минут. Снимите с огня и охладите так, чтобы не обжечь слизистую. Наберите горячий отвар в рот на сторону больного зуба и держите, пока не остынет. Сплюньте, возьмите новую порцию — и так, пока отвар не закончится. Если отвар остынет, подогрейте. Боль утихнет надолго.

Н. А. Зотоева, Татарстан

Был у меня стоматит. Помогло каланхоэ...

Был у меня стоматит. Обезболивающие не помогали. Тогда по совету знакомой я стала прикладывать к язвочкам вату, смоченную соком каланхоэ. После третьей процедуры боль ушла, а ранки стали затягиваться. Помог мне каланхоэ, и когда ошпарила руку кипятком. Взяла листочек, помяла его и приложила к ожогу. Через полчаса поменяла на другой листик. И так делала в течение 2-3 часов. Когда сняла повязку, увидела, что ожога как и не было. Даже покраснения не осталось.

И. Н. Куприянова, Омск

Думай, думай

Почему надо завтракать?

Вы просыпаетесь поздно, собираетесь наспех на работу... Завтрак, разумеется, пропускаете.

К моменту обеда проходит около 15 часов... Вы должны быть голодны, как волк, но вместо этого при мысли о еде чувствуете лишь тошноту... Почему? Почему голодный желудок отказывается от еды, хотя очень нуждается в ней? Одна из самых распространенных причин — накопление и заброс кислотного содержимого из желудка. Если вы долго не принимаете пищу, соляная кислота переполняет желудок и разъедает его слизистую. Желудок полон, но не тем, чем нужно. А, попав в пищевод, соляная кислота вызывает кислотный рефлюкс, изжогу и тошноту. Теперь ясно, почему надо завтракать и чаще устраивать перекусы в течение дня?

Знаете ли вы, что...

● Зубы человека напрямую связаны с его памятью. Ученые доказали, что после каждого удаления зуба часть наших воспоминаний бесследно исчезает.

● Человеческие зубы можно обнаружить в самых неожиданных местах нашего организма. Например, тератома — раковая опухоль, возникающая из эмбриональных клеток, может содержать зачатки зубов.

● Своим названием молочные зубы обязаны Гиппократу — знаменитому древнегреческому врачу. Он совершенно серьезно считал, что временные зубы у детей формируются из молока матери.

Кожура бананов

Тоже лекарство

■ В кожуре спелого, хорошо вымытого банана содержится много серотонина, а значит, ее можно считать отличным средством от депрессии. Согласно исследованиям, если три дня подряд съедать по две корки банана в день, можно повысить уровень серотонина на 15%.

■ Благодаря пищевым волокнам, которых в кожуре больше, чем в самих бананах, можно понизить уровень плохого холестерина в крови. И, как следствие, защитить себя от инсульта и запоров.

■ Кожура бананов заживляет ранки и синяки, устраняет зуд. Снимает раздражение и воспаление после укусов комаров, ос и других насекомых. Мясистой стороной кожуру накладывают на зону повреждения и закрепляют повязкой. А можно просто потереть больное место — получится такой же эффект. Процедуру делают до тех пор, пока кожа не заживет.

■ От псориаза и угрей. При псориазе кожа болезненно шелушится. Попробуйте внутренней стороной банановой кожуры потереть пораженные псориазом участки. Это уменьшит боль и сухость кожи. При угревой сыпи надо делать точно так же. После нескольких таких процедур заметите улучшение.

Эмоции и язва

Гастроэнтерологи все чаще связывают тревожное состояние своих пациентов с болезнями желудочно-кишечного тракта.

Долгое время считалось, что язва желудка — это результат жизненных стрессов. Но потом был открыт хеликобактер — возбудитель гастрита и язвенной болезни. Стрессам стали придавать меньшее значение. Истина, как всегда, оказалась посередине. Новые данные ученых свидетельствуют: постоянная тревога и стресс почти в три раза повышают вероятность появления язвы двенадцатиперстной кишки у пациентов с хеликобактерной инфекцией. Состояние психики напрямую влияет на скорость выздоровления. Чем спокойнее человек, тем меньше проблем с желудком.

Нежелательно снимать тревогу спиртовыми настойками — корвалолом и валокордином.

Изучая медицинские карты людей с заболеваниями желудка и поджелудочной железы, ученые выяснили, что такие пациенты часто испытывают тревогу. Нередко у них бывают панические атаки с приступами дурноты, сердцебиения и страха за жизнь. Поэтому опытные гастроэнтерологи сегодня обязательно прописывают успокаивающие и противотревожные препараты. Конечно, тяжелую артиллерию типа транквилизаторов стараются сразу не применять. К этим средствам может развиться привыкание, и лечиться ими слишком долго нежелательно. Поэтому вначале в ход идут безрецептурные средства.

Часто причиной необъяснимой тревоги у человека является недостаток магния. В этом случае неплохой эффект дает магний в сочетании с витамином B_6. Особенно хорошо препараты магния действуют, когда проблемы с желудком сочетаются с учащенным сердцебиением и некрепким сном. Помогает в таких ситуациях и глицин. Его нужно рассасывать под языком за полчаса до сна. Из растительных препаратов можно рекомендовать валериану, пустырник или успокаивающие таблетки «Персен» или «Ново-Пассит».

Если желудок и поджелудочная железа нездоровы, лучше лечиться растительными средствами в форме таблеток или капсул. Они содержат сухие экстракты лекарственных трав. Спиртовые же настойки могут раздражать слизистую желудка. Таким больным нежелательно снимать тревогу корвалолом и валокордином — популярными успокаивающими лекарствами. Они могут вызывать привыкание и заторможенность. А вот «Тенотен» не только уменьшает необъяснимую внутреннюю тревогу, но и улучшает переносимость стрессов. Препарат действует мягко, не вызывая сонливости и чувства разбитости.

Ф. М. Полевина, гастроэнтеролог

Слабительные маме помогают всё хуже...

Мама принимает слабительные. Они помогают все хуже. Нужны более сильные лекарства от хронического запора. Может, кишечник стал плохо работать от таблеток? Но ведь они должны слабить!

В. Сергеева, Воронежская обл.

Любые слабительные средства, в том числе и растительные, являются средствами первой помощи, а не лекарством от хронических запоров. Запор — не болезнь, а симптом погрешностей в образе жизни или серьезных кишечных заболеваний. Если плохая работа толстого кишечника связана с воспалениями, нарушениями функции печени, гипотиреозом или другими болезнями, лечить нужно их, а не запор. Он пройдет сам. Дефицит растительных волокон в пище, злоупотребление крахмалистой и белковой едой, недостаточное употребление воды тоже способствует запорам.

Частое и неконтролируемое применение слабительных препаратов практически всегда приводит к нарушению водно-солевого баланса, раздражению стенок кишечника и нарушению равновесия микрофлоры. В результате запор становится еще сильнее и хроническим. Слабительных много, их дозировку и курс должен подбирать врач. У всех, даже у листа сенны, есть противопоказания и побочные действия. Если диета, упражнения, питье воды и кратковременный прием слабительных не избавляют от запора, обязательно обратитесь к доктору и выясните причину проблемы.

С юности страдаю вздутием живота

Обследовала щитовидную железу, пищеварительный тракт — все в норме. От чего зависит перистальтика? Мне 34 года.

Ольга Васильевна Бочкарева, Омская обл.

Как будет двигаться пища по желудочно-кишечному тракту, зависит от количества выпитой жидкости. Когда жарко, нужно выпивать полтора-два литра воды каждый день. Важна также работа желчного пузыря: если он вялый, плохо сокращается, то желчь выделяется с трудом, и кишечник вовремя не опорожняется. И еще для хорошей работы желчного пузыря нужен жир. Если его недостаточно, желчный пузырь не выбрасывает желчь, нужную для переваривания пищи, и содержимое кишечника застаивается.

Вам нужно проверить желчный пузырь на УЗИ, сдать анализ на определение общего билирубина. Снижает обмен веществ и ухудшает перистальтику и недостаточная работа щитовидной железы. Если вы сдавали анализы на гормоны давно, нелишне будет их повторить. И еще: сколько вы употребляете клетчатки? Ее много в овощах, фруктах, цельных крупах, из которых хорошо готовить каши — гречневую, пшенную, перловую, ячневую, а также в хлебе, содержащем отруби или цельное зерно. Рисовую кашу полезно готовить из нешлифованного или дикого коричневого риса.

СТРАШНАЯ ШТУКА — ПОНОС
ПРИ СКЛЕРОЗЕ.
БЕЖИШЬ —
И НЕ ЗНАЕШЬ КУДА.

Не навреди!

Яблоки с гнильцой — отрава

Не ешьте фрукты, если у них повреждено 1/3 поверхности, предупреждают испанские ученые.

Микротоксины, которые имеются на гнилых боках, распространяются на здоровую часть плода. Они не пахнут и безвкусны, но могут привести к хронической интоксикации (отравлению) организма, вплоть до рака почек и печени. Особенно велик риск заражения после употребления подпорченных яблок.

Имейте в виду: микротоксины не исчезают при термической обработке. Поэтому не стоит использовать яблоки с гнильцой для пирогов или компота. К тому же плесень часто имеет «корни», которые проникают глубоко внутрь плода и не видны невооруженным глазом. Перед тем как съесть яблоко, разрежьте его. Если заметили малейшее изменение цвета мякоти или текстуры, стоит его выбросить.

Тело застряло...

Что будет, если проглотить несъедобное? Например, рыбную косточку? Она может застрять в пищеводе или кишечнике. И тогда...

■ Косточки от фруктов и ягод. Ничего страшного не произойдет! Такая косточка имеет круглую форму. В ней нет острых краев, которые могут повредить слизистую. В большинстве случаев человек, проглотивший косточку, забудет об этом через минуту и больше не вспомнит никогда. На следующий день она выйдет из организма естественным путем. В худшем случае будет ощущаться боль, если косточка крупная и неровная, например от абрикоса. Но разрыва желудочно-кишечного тракта косточкой не произойдет.

■ Косточки от мяса или рыбы. Эти кости твердые и острые. Они могут серьезно навредить. Например, косточка застревает в одном из трех суженных участков пищевода. А еще она может застрять на выходе из желудка, на изгибах двенадцатиперстной кишки или при переходе тонкой кишки в толстую. Хуже, что можно сделать в такой ситуации: ощутив симптомы, не обратиться к врачу. И тогда жди осложнений из-за прободения пищевода или кишечника. Возможные последствия: кровотечения, воспаление около сердца, проникновение воздуха в грудную полость, отверстия, соединяющие пищевод и трахею, нагноение плевры... Всем проглотившим такие косточки делают рентгенографию. По возможности их сразу же удаляют эндоскопическим методом: в пищевод вводится трубка с камерой и инструментарием, при помощи которого извлекается инородное тело.

P. S. Проглатывание любого инородного тела — это повод для госпитализации. Пациента обследуют, затем 1-2 дня он находится в больнице, пока инородное тело не выйдет или пока не обнаружат, что оно застряло в одной из узких зон желудочно-кишечного тракта. Инородное тело ищут в фекалиях. Если не находят, пациента обследуют повторно. Если инородное тело не продвигается дальше, требуется эндоскопическое извлечение или хирургическая операция. В 52% случаев инородные тела выходят сами, в 48% их приходится удалять.

В. Я. Сорокин, хирург-эндоскопист

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО УДАСТСЯ ИЗВЛЕЧЬ ЭНДОСКОПИЧЕСКИМ ПУТЕМ, ПОКА ОНО ЕЩЕ НАХОДИТСЯ В ПИЩЕВОДЕ ИЛИ ВЕРХНИХ ОТДЕЛАХ КИШЕЧНИКА.

Стихи наших читателей

Он — не бог, но ты в его руках...

Меня пугает белизна больниц:
Халат врача и белая палата,
Привычность фраз и взгляды медсестриц,
Спешащих с безразличием куда-то.
Меня пугает холод здешних стен,
Больничный запах проникает в душу.
Кого еще ждет белая постель?
Подумаю и, как ребенок, трушу.
От этих мыслей в душу лезет страх:
Идет война за жизнь... А что в итоге?
Врачу терпеть укоры и упреки,
Ведь он — не бог, а ты — в его руках.
Он вновь хотел помочь и вновь не смог.
И, видя лишь заплаканные лица,
Он, как халат, оставив их в больнице,
Пойдет домой — бессильный полубог.

Марина Крутова, врач-реаниматолог

Вот и тепла уже нет...

Алые гроздья рябин
Снег засыпал неумело...
В осени этой несмелой
Что-то от старых картин,
Что-то от дальних дорог
И колокольни церковной...
Падает мне на порог
Первый снежок подмосковный.
Я перепутаю дни,
Сумерки станут длиннее,
На опустевших аллеях
Снова зажгут фонари...
Вот и тепла уже нет —
Вдаль его ветер уносит.
Значит, кончается осень,
Это обычный сюжет.

Е. С. Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

Грыжа диска

О чем вообще речь?

Что такое грыжа межпозвонкового диска и как с ней жить по-человечески? Межпозвонковые диски расположены между позвонками и нужны для того, чтобы обеспечивать подвижность позвоночника и амортизировать нагрузку, которую тот на себя принимает. Каждый диск состоит из двух частей: пульпозного ядра и фиброзного кольца. Ядро — это студенистая субстанция, которая хорошо удерживает воду. Кольцо — это расположенные вокруг ядра плотные сухожилия. Когда вы, например, наклоняетесь вперед, да еще и с грузом, позвонки сжимаются и как бы пытаются выдавить ядро назад, наружу. Но качественный диск выдерживает эту нагрузку и не страдает. А вот слабый...

Протрузия — предвестник грыжи

Если жидкости в нем мало и фиброзное кольцо хилое, когда человек наклоняется, например, пропалывая грядки, ядро начинает сильно сдвигаться назад и растягивает оболочку — получается что-то вроде выпячивания. Это протрузия — предвестник грыжи. Когда ситуация повторяется, волокна фиброзного кольца начинают разрываться, и ядро, удерживаемое лишь жалкими остатками оболочки, все дальше и дальше вылезает наружу из межпозвонкового пространства. Это и есть грыжа. Межпозвонковый диск на этом участке позвоночника становится тоньше, ведь половина его вылезла наружу, увеличилось давление позвонка на позвонок (это боль). А когда грыжа увеличивается, то начинает давить на нервные корешки спинномозгового нерва. А это уже адская боль, которая нередко отдает в руку, ногу или ребра.

Кто в группе риска

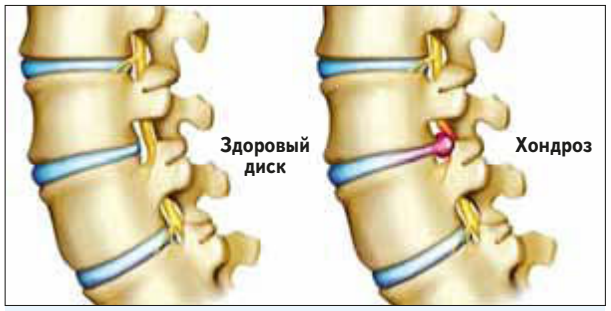
Доктора считают одной из причин появления грыжи сидячий образ жизни. Интересно, что, когда сидишь, нагрузка на диск выше, чем когда стоишь или ходишь.

К сожалению, большинство россиян сидит до 80% активного времени, то есть межпозвонковые диски постоянно испытывают давление. Далее. Для нормального функционирования дискам нужна жидкость. Они берут ее из окружающих мышц, которые должны быть «мокрыми». Но эти мышцы спазмированны, когда сидишь или находишься в статичной позе, из-за чего кровоснабжение ухудшается. В результате дискам не хватает жидкости. Наполнение жидкостью происходит только во сне, когда человек находится в горизонтальном положении. Если человек спит по пять часов в сутки, за такую короткую ночь межпозвонковые диски не успевают восстановиться. Все вместе приводит к тому, что позвоночник быстро изнашивается, стареет. Мужчина после работы приходит домой, жена просит передвинуть диван. Муж поднимает его, и у него происходит разрыв фиброзного кольца...

Какое лечение должен предложить доктор

Операция — только в крайнем случае, если боли не снимаются никакими препаратами в течение трех месяцев, если пациент мочится под себя, прогрессирует парез (слабость) ноги, уменьшается объем бедра. Всех остальных пациентов рекомендуется лечить без оперативного вмешательства, в два этапа.

Первичная задача — снять обострение, на что требуется от одного месяца до полугода. Прописывают три препарата — нестероидные противовоспалительные, миорелаксанты (снимают напряжение в мышцах спины в поврежденной области), витамины группы В (чтобы восстановился поврежденный нерв). Рекомендуют носить жесткий корсет, но недолго, иначе ослабнут поясничные мышцы и мышцы пресса. Второй этап — ЛФК, разработка мелких мышц, которые поддерживают позвоночный столб. Вообще лучшая физкультура для восстановления — йога или цигун, но только под наблюдением квалифицированного специалиста, иначе все опять закончится повреждением спины.



Спим и лечимся

Для нормального функционирования дискам нужна жидкость. Они берут ее из окружающих мышц, которые должны быть «мокрыми». Но эти мышцы спазмированны, когда сидишь или находишься в статичной позе, из-за чего кровоснабжение ухудшается. Наполнение диска жидкостью происходит только во сне, когда человек находится в горизонтальном положении. Если человек спит по пять часов в сутки, за такую короткую ночь межпозвонковые диски не успевают восстановиться.

Как жить дальше с грыжей

* Для человека с грыжей межпозвонкового диска очень вредна осевая нагрузка — когда стоишь прямо и держишь груз. Хуже всего — поднимать и держать тяжелые вещи на вытянутых руках. Нельзя падать на попу — это причина резкой компрессии (сдавления) травмированных отделов позвоночника.

* Вредно переохлаждение, причем не только поясницы, но и ног. При переохлаждении стоп возникает рефлекс, который спазмирует мелкие сосуды, из-за чего наступает кислородное голодание и развивается отечно-воспалительный процесс в пострадавшей поясничной зоне. Кондиционеры и сквозняки опасны по той же причине.

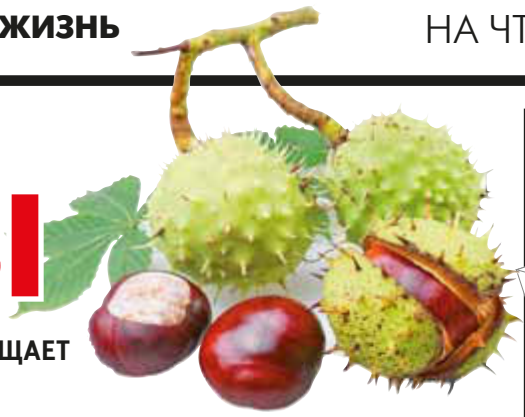
* Любите фитнес? Навсегда забудьте про приседания со штангой, выпадах с грузом, толчках платформы ногами. Под запретом парашютный спорт, езда на квадроцикле и на лошадях. Лучшая физическая нагрузка для человека с грыжей межпозвонкового диска — скандинавская ходьба: палки разгружают спину, при этом вы тратите на 40% больше энергии, чем при обычной ходьбе. И еще это отличный способ сжечь жирок.

И. К. Грушинский, остеопат, врач высшей категории

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс
ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ
Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО
г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru
ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Сам себе доктор

КАШТАНЫ



КОНСКИЙ КАШТАН РАССАСЫВАЕТ ТРОМБЫ, ОЧИЩАЕТ ЖЕЛЧНЫЕ ПРОТОКИ, СНИМАЕТ СПАЗМЫ КИШЕЧНИКА.

■ **При узловом зобе.** Залейте 1 ст. ложку измельченной кожуры конского каштана стаканом водки. Настаивайте 3 недели, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке, разводя в 1/2 стакана теплой воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Одновременно с настойкой кожуры конского каштана принимайте настойку корней лапчатки белой. Залейте 100 г измельченных корней 0,5 л водки и настаивайте 3 недели. Процедите и принимайте по 30 капель 3 раза в день. Через месяц сделайте перерыв на 10 дней. Так лечитесь до улучшения состояния.

■ **Болят суставы?** Очистите и разрежьте плоды каштана. Заполните ими литровую банку на 1/3 и залейте водкой доверху. Настаивайте неделю. Натирайте настойкой суставы на ночь и утепляйте шерстяным платком.

■ **При аденоме простаты.** Залейте 1,5 ст. ложки истолченной в ступке коры плодов каштана стаканом водки. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедите через 2 слоя марли и добавьте 1/2 стакана кипяченой воды. Принимайте по 7-10 капель 4 раза в день после еды. Курс лечения — 28 дней, после чего сделайте перерыв на месяц и повторите лечение.

■ **Для улучшения потенции.** Заварите стаканом горячей воды зеленую шкурку от двух плодов каштана. Варите на маленьком огне при слабом кипении 10 минут. Охладите до комнатной температуры и пейте по 100 мл утром и вечером. Курс лечения — 1 месяц.

■ **Для нормализации давления.** Залейте 50 г измельченных плодов каштана 0,5 л водки. Настаивайте 7 дней, процедите. Принимайте по 5 капель 3 раза в день.

■ **При артрозе.** Растолките в ступке до состояния порошка 1 ст. ложку сухих цветков каштана. Залейте 2 стаканами спирта и настаивайте 2 недели, встряхивая каждый день. Процедите и принимайте настойку по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — месяц. Параллельно 3 раза в день делайте компрессы. Смочите в настойке хлопчатобумажную салфетку, обмотайте больной сустав и держите компресс, пока ткань не высохнет.

■ **Чтобы избавиться от миомы матки,** смешайте измельченные плоды конского каштана и 200 г листьев алоэ. Добавьте 600 г меда и 3 стакана красного вина. Держите смесь на водяной бане 30 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

P. S. Нельзя лечиться конским каштаном людям, страдающим заболеваниями печени или почек, а также при кровотечениях (растение разжижает кровь).

Роман Иванович Назаров, травник, Томская обл.

Кожные проблемы

● **Присыпка от псориаза.** Смешайте 50 г сахарной пудры и столько же картофельного крахмала. Перед началом процедуры тщательно вымойте пораженные участки. Затем насухо вытрите и нанесите смесь на кожу. Повторяйте процедуру ежедневно — утром и вечером.

● **Герпес на губе?** В 1/2 стакана несладкого йогурта или кефира размешайте 1 чайн. ложку растворимого кофе, добавьте 2 измельченных зубчика чеснока, по 1 ст. ложке меда и муки (лучше кукурузной). Смазывайте чесночно-медовой мазью язвочки на губе. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторите процедуру. Курс — до полного выздоровления.

● **Если между пальцами поселился грибок.** Налейте в таз 3 л теплой воды и 1 стакан яблочного уксуса, добавьте несколько крупинок марганцовки. Держите ноги в растворе 10-15 минут, затем тщательно вытрите стопы и кожу между пальцами. Делайте такие процедуры каждый день в течение недели. Грибок должен отступить. Учтите, что грибок хорошо сохраняется вне кожи, поэтому всегда следите за обувью.

Корни петрушки выводят камни

Поделюсь рецептом от камней в почках. Возьмите 1 кг петрушки вместе с корнями, просушите, покрошите и залейте 3 л воды. Добавьте 1 кг сахара, доведите до кипения и кипятите на очень маленьком огне 30 минут. Укутайте на сутки теплым одеялом, затем процедите и разделите на 3 части (по 1 л отвара). Пейте по 1 л в течение дня, ничего другого не ешьте и по возможности ничего не пейте.

О. Маслова, Самарская обл.

Рецепт для тех, у кого воспаляются почки

Делюсь рецептом отвара хвоща полевого, который будет полезен тем, кого мучает воспаление в почках. Залейте 100 г сухой измельченной травы 1 л воды. Кипятите в закрытой посуде на маленьком огне, пока объем жидкости не уменьшится наполовину. Процедите, отожмите. Отвар смешайте с 250 г меда и держите на водяной бане 30 минут, снимая пенку. Храните снадобье в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день до еды. Моя знакомая пила эту микстуру 2 недели, после чего сдала анализы, и они показали, что у нее уменьшилось количество белка в моче.

И. Самохина, Астраханская обл.

Я заваривала чай с листьями берёзы...

В прошлом году я искала рецепты от камней в почках. Много разных, не знаешь, какой выбрать. Но когда наткнулась на рецепт с березовыми листьями, поняла — то, что надо. Да и лечение совсем несложное. Весной, как только с листьев сойдет клейкость (она держится только 3 дня), их надо сразу собрать, разложить на бумаге и просушить. Затем упаковать по бумажным или марлевым мешочкам. Лекарство я готовила так: заваривала 1 чайн. ложку (в более тяжелых случаях — десертную) сушеных листьев 1 стаканом кипятка, настаивала полчаса. Процеживала и пила как чай 3-4 раза в день до еды, лучше с медом. Во время лечения надо обязательно исключить из рациона мясные и молочные продукты, заменять их кашами из разных круп, овощами, фруктами и травами.

О. Н. Шаповалова, Смоленск

Умные мысли

■ РАЗБИЛАСЬ РЮМКА — К СЧАСТЬЮ. РАЗБИЛОСЬ СЧАСТЬЕ — К РЮМКЕ...

■ МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: НИЩИЙ И ГОЛОДНЫЙ ВРАЧ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТОВ.

При диабете

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПОЛЫНИ СТАКАНОМ КИПЯТКА И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА УТРОМ, НАТОЩАК, В ТЕЧЕНИЕ 10-15 ДНЕЙ.

Думай, думай

Врачи спутали рак мозга с остеохондрозом

Почему рак мозга, с которым, по слухам, борется актриса Анастасия Заворотнюк, не диагностировали вовремя?

Врачи могли спутать его с остеохондрозом и назначить не то лечение. К сожалению, нередко так бывает, когда пациент приходит в поликлинику с жалобами на больную спину. И врачи долгое время лечат остеохондроз, который иногда дает схожую симптоматику. Как развеять сомнения и поставить правильный диагноз? Диагностику надо начинать с МРТ с контрастным усилением. Конечно, не каждого пациента с головной болью и тошнотой направляют на такую высокотехнологичную диагностику. Но заподозрить опасную болезнь — рак мозга — можно по таким основным симптомам, как головная боль, тошнота, рвота, припадки, слабость в руке или ноге... Рак мозга долго протекает бессимптомно, если опухоль находится в лобной доле. Кажется, что человек дурачится, и многие думают, что у него психическое расстройство. А на самом деле в голове растет большая опухоль.

К сожалению, рак мозга в мире лечить пока не научились, но продлить жизнь больного врачи могут на долгие годы.

Не кури!

Бросить курить можно даже после 50 лет.

1 Внимательно понаблюдайте за собой: когда действительно хочется курить? В течение недели посчитайте, сколько сигарет выкуриваете по собственному желанию, а сколько — за компанию или от нечего делать.

2 Затем определите день или два в неделю, когда вам проще всего обойтись без курения. Многим легче не вспоминать о сигаретах, когда их окружают некурящие люди, особенно дети. Кому-то, наоборот, лучше, если есть возможность побыть рядом с теми, кто дымит: и силу воли свою показать, и подышать никотином.

3 В те дни, когда вы продолжаете курить, не позволяйте, чтобы это было фоном для каких-то дел или приятных моментов (к примеру, сигарета под чашечку кофе). Если уж курите, делайте это с максимальным вниманием к своим ощущениям и пытайтесь почувствовать удовольствие. Ведь именно из-за неосознанного наслаждения так трудно бросить эту вредную привычку.

4 Если удалось прожить день без сигареты, похвалите себя. Хорошо, если кто-то из близких за вас искренне порадуется.

5 Если бросить курить до 35 лет, в течение следующих 5 лет организм восстановится и риск заболеть станет не выше, чем у некурящих. Не поздно сделать это даже после 50 — добавите к своей жизни еще 3-4 года.

На приёме у уролога

Замёрзну — цистит тут как тут

Первый цистит я перенесла больше десяти лет назад. Пролечилась, но теперь, как только переохлаждаюсь, сразу начинается обострение. Беспокоит, что спокойные промежутки становятся все короче — по 3-4 месяца. Что делать?

Инга, Брянская обл.

Часто цистит повторяется из-за того, что женщина пролечилась, показатели мочи пришли в норму, и на повторную проверку она не приходит. Тогда как нужно через две недели после окончания лечения сдать анализ мочи по Нечипоренко, сделать бактериальный посев. Если бактерий нет, для закрепления результата назначают физиотерапию. И хотя полностью можно и не вылечиться, но спокойный период удлинится до нескольких лет. Пока женщина снова не встретится с провоцирующим фактором. Самый главный — переохлаждение, при котором снижается иммунитет и в мочевой попадает инфекция. Кстати, девушки могут заболеть циститом, когда начинают половую жизнь. Парень, страдающий воспалением мочеиспускательного канала (уретритом), поневоле делится бактериями с партнершей. Микробы из влагалища попадают в уретру и дальше — в мочевой пузырь. Поэтому женщинам с упорным воспалением рекомендуют, чтобы проверку прошел и ее половой партнер.

Циститом чаще болеют женщины. Причина — в короткой уретре, в нее легко попадают бактерии из влагалища или кишечника. У мужчин тоже бывает цистит, но вторичный — из-за нарушения оттока мочи (при камнях в мочевом, аденоме, хроническом простатите).

В. К. Баграмян, уролог, врач высшей категории

При мастопатии

ДЕЛАЙТЕ ЛЕГКИЙ МАССАЖ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ С ПИХТОВЫМ МАСЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 ДНЕЙ. МАСЛО РАССАСЫВАЕТ УПЛОТНЕНИЯ. ЕСЛИ ВОЗНИКНЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ, ПРЕКРАТИТЕ ПРОЦЕДУРЫ.

ЗИМНИЙ СЕКС — У КОГО СОПЛИ, ТОТ СНИЗУ. ЛЕТНИЙ — У КОГО СПИНА СГОРЕЛА, ТОТ СВЕРХУ.

Для вас, мусью

● При аденоме предстательной железы прополис измельчите и залейте спиртом (4:1). Уберите емкость в темное место на 10 дней. Принимайте в разбавленном виде по 30 капель за 30 минут до еды 3 раза в день.

● Можно приготовить свечи. Смешайте 100 мг экстракта прополиса и 2 г масла какао. Придайте им нужную форму и уберите в холодильник для застывания. Вставляйте в задний проход на ночь. Курс лечения — 1 месяц. После сделайте перерыв, а затем повторите.

● И еще рецепт. Измельчите 2 очищенные луковицы. Залейте 600 мл горячей воды. Укутайте емкость в теплое одеяло и оставьте настаиваться на 2 часа. Затем состав отфильтруйте. Принимайте каждый час по 50 мл.

ЛАПША
из писем читателей

Застав нас с Ирой в постели, ее муж совершил нечто невообразимое: пожелал нам спокойной ночи и вышел...

Антон, Самара

***

Боюсь, в этот раз Оля забеременеет наверняка: она сказала, что презерватив остался внутри и пролежал там дней пять.

Дмитрий, Астрахань

***

Витя написал мой телефон на стене в мужском туалете, чтобы мне напакостить, а вышло наоборот: от звонков отбоя не было, и вскоре я нашла свое счастье.

Людмила, Липецк

Всё равно беременна...

Для вас, мадам

По статистике, двум женщинам из 100 таблетки экстренной контрацепции не помогают, и после незащищенного секса они все равно беременеют. Когда экстренные средства могут быть неэффективны?

■ На эффективность таблеток сильно влияет менструальный цикл. Например, если овуляция произошла перед тем, как вы приняли таблетку и вы были способны забеременеть во время незащищенного полового акта, она не защитит от беременности.

■ Существует два типа таблеток — левоноргестрел и улипристала ацетат. Первый надо принять в течение 72 часов (три дня) после незащищенного секса. Второй — в течение 120 часов (пять дней).

■ На эффективность таблеток могут повлиять лекарства. Среди них — некоторые лекарства от ВИЧ, эпилепсии, а также растительное средство зверобой.

■ Еще один важный момент — вес женщины. У женщин с большим весом выше риск забеременеть после приема таблеток экстренной контрацепции.

■ Средства экстренной контрацепции защищают от нежелательной беременности только в дни их приема. Поэтому в дальнейшем нужно использовать дополнительные меры предохранения. Если вы приняли таблетку экстренной контрацепции из-за пропуска приема оральных контрацептивов, после экстренного средства нужно продолжить прием контрацептивов по прежней схеме.

■ Другой доступный метод экстренной контрацепции — это медная внутриматочная спираль, установленная в течение первых пяти дней после незащищенного полового акта. Если таблетки задерживают овуляцию, спираль предотвращает имплантацию оплодотворенной яйцеклетки на слизистую матки и имеет эффективность 99%.

С. Г. Мороз, врач-гинеколог

Мужские проблемы — *Ищем причину*

Пятна появились...

Причины появления пятен на половом члене могут быть разные. Чаще всего дело в травме. Если они появились и в течение двух недель не исчезли, нужно обратиться к врачу.

Пятна темно-красного цвета — это гемангиома (доброкачественная опухоль). Пятна могут возникнуть и на фоне кандидоза, который передается половым путем. Во время болезни на половом члене образуются эрозии, которые сильно зудят. Выдает кандидоз и белый налет на головке пениса. Пятна могут появиться и на фоне генитального герпеса. В этом случае на пенисе образуются пузырьки, заполненные жидкостью. Бляшки розового цвета в области пениса могут наблюдаться при псориазе. При онкологических заболеваниях также возникают пятна. При гипертрофированной выработке меланина у мужчины часто появляются пятна темного цвета. Если их размер и цвет не меняются, лечение не требуется.

Причиной пятен может быть и вирус папилломы человека. При их повреждении появляются язвочки. Заметить пятна можно и при экземе, при длительном приеме некоторых лекарств. Для того чтобы разобраться в том, что стало причиной пятен, нужно обязательно обратиться к врачу.

Причина появления пятен может быть и неинфекционного характера. Например, синтетическое белье, которое раздражает кожу. Из-за постоянного трения возникает аллергическая реакция на компоненты ткани. Обычно достаточно поменять белье на натуральное, и через 2-3 дня все пятна исчезают. Раздражать кожу могут и химические вещества. Например, у некоторых мужчин бывает аллергия на презервативы из латекса.

О. Н. Шишкин, дерматолог

Гвоздика снимает спазмы во время критических дней

Одно время часто страдала от болей в животе во время критических дней и от головной боли. В аптеке мне посоветовали спазмолитики. Но я не люблю пичкать себя таблетками. После недолгих поисков нашла растительную замену — лекарственную гвоздику полевую. Готовлю из нее настой: заливаю 1 ст. ложку сушеной гвоздики стаканом кипятка, настаиваю час (можно больше), процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за час до еды. Иногда хватает одного дня, а иногда пью настой 2-3 дня — и никакой боли. Действует универсально — снимает любые спазмы.

Н. Архипова, Воронеж

Авторитеты дают советы

Секс после инсульта

Большинство людей, переживших инсульт, сталкиваются с проблемами в интимной сфере. При этом вопросы, касающиеся половой жизни, врачи, близкие и сами пациенты часто игнорируют. Хотя именно решение этой проблемы может стать решающим для возвращения к нормальной жизни.

Нет сил для «ненужных» занятий

У большинства из тех, кто перенес инсульт, меняется сексуальное поведение и сексуальная активность. Чаще всего интерес к половой жизни снижается. И тому есть несколько причин:

* повреждение той области головного мозга, которая отвечает за половое влечение или контроль над интимными мышцами;
* психологическое состояние больного. Он может переживать из-за внешности, неуклюжести, возможных неудач, реакции партнера на предложение близости, возможной опасности полового акта. У него может быть депрессия;
* плохое самочувствие, быстрая утомляемость. Реабилитация требует физических и психологических усилий, и для «ненужных» занятий просто нет сил;
* прием лекарств. Нарушение влечения может быть побочным действием, например, таблеток от высокого давления или антидепрессантов.

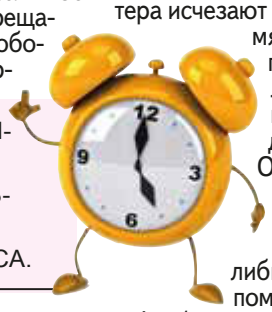
Основные признаки гипосексуальности — человек избегает разговоров об интимных отношениях, физического контакта, не принимает и отторгает знаки внимания. Его могут беспокоить внезапные вспышки гнева, плач, расстройства из-за каждого пустяка, подавленность.

Гораздо реже интерес к сексу повышается. Считается, что это связано с перестройкой нервной ткани.

Уже можно или еще нельзя?

На вопрос, когда можно начать заниматься сексом после инсульта, однозначного ответа нет. Все зависит от состояния больного, типа нарушений. Некоторые готовы к возобновлению интимной жизни сразу после выписки, другим требуется время для восстановления. Этот вопрос нужно обсуждать с врачом. Основное, о чем нужно помнить: не нужно ждать окончания реабилитационного периода. Парезы, проблемы с памятью, речью, зрением не являются противопоказаниями, если вы с партнером испытываете взаимное влечение, а доктор не запрещает заниматься сексом. Наоборот, доказано, что регулярная близость ускоряет восстановление, повышает качество жизни.

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЕКСОМ ВЫБЕРИТЕ ВРЕМЯ, КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ, РАССЛАБЛЕННЫМ. ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ ДОЛЖНО ПРОЙТИ 1-3 ЧАСА.



А вдруг инсульт повторится?

Именно страх повторного инсульта не дает возобновить сексуальные отношения 50% пар. Ведь все знают, что во время полового акта у обоих партнеров повышается давление, сердце бьется быстрее. Но этот страх не обоснован. Интимная близость, особенно ее кульминационная часть, действительно сопровождается учащенным дыханием, усиленным сердцебиением, кратковременной гипертонией. Но по силе воздействия на организм это равносильно подъему по ступенькам на два лестничных пролета. Поэтому довести кого-то до инсульта сексом довольно сложно.

Чтобы свести этот риск к минимуму, воздержитесь от интима сразу после обильного приема пищи. Не старайтесь произвести на партнера впечатление своей активностью. Следите за своей физической формой. Возвращение к половой жизни начинайте со щадящих позиций. Не бросайте прием таблеток от давления из-за влияния на эрекцию, либидо, иначе риск инсульта многократно возрастет.

Как восстановить влечение

У большинства перенесших инсульт проблемы интимного характера исчезают через какое-то время сами по себе, но при условии, что человек занимается восстановлением других функций. Около трети пациентов продолжают страдать из-за отсутствия потенции, либидо. Наладить секс помогут такие советы:

* обсудите с партнером свои страхи, появившиеся ограничения. Если самим решить проблемы не получается, вместе сходите к психологу или сексологу;
* возвращайтесь к половой жизни постепенно. Чтобы все прошло гладко, вы должны себя хорошо чувствовать. Первый неудачный опыт может надолго задержать восстановление;
* проявляйте нежные чувства к своей второй половинке. Поцелуи, объятия помогут понемногу вернуть чувствительность, веру в свои способности, привлекательность;
* обсудите с врачом замену препаратов, которые, на ваш взгляд, влияют на влечение;
* запишитесь на прием к психологу. Неуверенность в себе, непринятие себя, другого — основные причины постельных неудач;
* проконсультируйтесь по поводу приема препаратов, стимулирующих эрекцию;
* при недостаточном увлажнении влагалища женщинам рекомендуется пользоваться интимной смазкой. Отсутствие влечения может быть следствием недостатка эстрогенов. Поговорите с гинекологом о заместительной гормональной терапии;
* мужчинам может помочь вакуумная помпа. Но ее нельзя использовать при приеме антикоагулянтов, например варфарина;
* уделяйте больше времени интимным ласкам, массажу перед половым актом.

ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ЛЕКАРСТВА, ПРИМИТЕ ИХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ. ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА МОГУТ ИЗМЕНИТЬСЯ.

Как вести себя партнеру

Ученые доказали: половая функция восстанавливается быстрее, если у пары близкие отношения, они поддерживают друг друга. Какие рекомендации дают врачи здоровому партнеру?

1. Вы не только сиделка. Конечно, приходится брать на себя новые обязанности. Из-за такой перемены ролей многие перестают видеть в больном сексуального партнера, испытывают скорее родительские, чем нежные чувства. Чтобы наладить близость, находите время для совместных развлечений, нежных знаков внимания.
2. Относитесь с пониманием к резкой смене настроения больного. Это такие же последствия инсульта, как паралич, расстройства памяти, речи. Близкий человек не хочет причинить вам боль. Ему просто сложно контролировать эмоции.
3. Старайтесь отдыхать, не копить недовольство. Только так сможете поддержать больного. «Сбрасывать» эмоции лучше всего в разговоре с друзьями, близкими, но никогда с человеком, перенесшим инсульт.
4. Поощряйте попытки восстановить интимную близость. Они могут быть неуклюжими, немного неуместными, но искренними.
5. Если половой акт закончился неудачей, воздержитесь от высказывания недовольства. Найдите слова поддержки, обнимите любимого.
6. При появлении симптомов гиперсексуальности обсудите комфортные для вас границы. Если у партнера не получается контролировать свое влечение, обратитесь к специалисту.

Самые удобные и безопасные позы

Первое время нужно выбирать позы, которые требуют от слабого партнера минимального количества усилий. Для женщин подходят любые нижние позиции, они не требуют удержания баланса.

Для мужчин секс после инсульта может оказаться более сложной задачей из-за их активной роли. Партнершам нужно проявить инициативу, что особенно комфортно, если женщина находится сверху. Безопасный вариант для обоих партнеров — разнообразные боковые позиции: лицом к лицу, женщина спиной к мужчине.

М. Д. Курилов, кардиолог, врач высшей категории

МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ, НА 50% МЕНЬШЕ РИСКУЮТ ПЕРЕНЕСТИ СЕРЬЕЗНЫЙ ИНСУЛЬТ ИЛИ ИНФАРКТ. ПРИЧЕМ СЕКС НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМ, ЧТОБЫ ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ.

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С КЛЕЩАМИ

Как избавиться от клеща на веках, в носу, в бровях? Врач прописала «Демазол» и настойку календулы, но помогает плохо. Откуда взялась эта зараза? Я вроде чистюля. Сначала думала, что из подушек. Сушила их на солнце, морозила в холодильнике — эффекта никакого. Люди добрые, помогите, очень прошу!

Любовь Васильевна, Сочи

КОГДА ПОЗНАКОМИЛАСЬ С ВДОВЦОМ С ТРЕМЯ СЫНОВЬЯМИ, РЕШИЛА: ЭТО МОЁ!

Когда муж узнал, что я бесплодна, собрал вещи и ушел. Переживала страшно. Не столько из-за развода, сколько из-за крушения мечты о настоящей семье. Поэтому, когда познакомилась с вдовцом с тремя сыновьями, твердо решила: это мое! Расписались. Мне тогда было 30 лет, Гене — 37, ребятам — 11, 7 и 2 года. Не могу сказать, что мужа любила. А вот к мальчишкам прикипела всем сердцем. Они меня вскоре мамой начали звать. Года полтора все нормально было. А потом муж стал выпивать. А где выпивка, там скандалы. Начал оскорблять, унижать, говорить, что взял он меня как домработницу.

...Я бы ушла, да мальчиков как оставишь? В 15 лет старший пришел домой выпивши. Стыдить начала, а он мне, как отец, говорит: «Знай свое место, домработница!» Дальше — больше. Муж бросил нас, к молодой ушел. А парни со-всем от рук отбились. Старший свое 20-летие в тюрьме встретил — за драку сел. Средний пьет, хамит, однажды даже руку на меня поднял. И младший, мое солнышко, моя надежда, глядя на братьев, обращается со мной все хуже и хуже. А я ведь мечтала о настоящей семье... Что теперь делать, не знаю. Надеюсь на житейскую мудрость. Может, посоветуете что-то?

Вера, Калининград

ВЕСЬ КИШЕЧНИК, ВСЁ ВНУТРИ И СПИНА ЖЖЁТ

Мне 62 года. В 59 лет поставили диагноз синдром раздраженного кишечника. Еще у меня «махровый» хондроз. Лечилась, но ничего не помогает. Врачи говорят, что анализы хорошие. Слышала, что с этим живут всю жизнь, но я так жить не могу. Весь кишечник, все внутри и спина жжет. Пью обезболивающие таблетки алпразолам, становится полегче. Говорят, что к ним привыкаешь. Лечилась от хондроза, а заработала себе язву желудка и гастрит. Сейчас сижу на диете. Скоро будет три года, как болею. Может, кто-то подскажет, напишет в газету, как мне лечиться? Заранее всех благодарю! Дай Бог всем здоровья!

В. В. Баженова, с. Котел, Пензенская обл.

После лечения хеликобактера повысился билирубин

Четыре года назад я лечилась от хеликобактера пилори, принимала антибиотики. До лечения очень сильно болел желудок. Постепенно боли ушли, но после таблеток начали желтеть белки глаз. Пошла в поликлинику, сдала анализы. Гепатит не выявили, но ужасно был повышен билирубин. И все эти годы у меня почти всегда по анализам он высокий. Частенько температура 37°С держится. Поставили диагноз синдром Жильбера. Других проблем со здоровьем нет, простудой практически не болею, по УЗИ с печенью все хорошо, по анализам тоже. Единственное — с рождения искривлен желчный пузырь. Плюс никогда не бывает аппетита, пью специальные таблетки «Перитол». Как перестаю пить, сразу билирубин высокий, глаза желтеют, есть не хочется и слабость... Может, кто сталкивался с таким? Я не думаю, что это синдром Жильбера. До 2015 года все у меня было отлично.

О. Л. Девяткина, Удмуртия

КАЖЕТСЯ, ЧТО МОЧЕВОЙ НЕ ДО КОНЦА ПУСТОЙ

Год назад мне сделали лазерную абляцию мочевого пузыря. Все хорошо было, но сейчас опять какие-то непонятные ощущения появляются. С одной стороны, вроде часто не бегаю в туалет (3-4 раза в день), но с другой — кажется, что мочевой пузырь не до конца пустой. Чувствую не жжение, а какое-то небольшое раздражение. Сдала мочу, сделала УЗИ. Результаты хорошие. Врач сказала, что только цистоскопия может что-то показать. Но пока не решаюсь на эту неприятную процедуру. Хочу услышать отзывы тех, кто делал лазерную абляцию. Какие ощущения были через 1,5-2 года?

Людмила, Краснодарский край

ДОЧКА ГОВОРИТ, ЧТО СО МНОЙ МНОГО ХЛОПОТ

Мне 67 лет. Дочка хочет отдать меня в дом престарелых. Говорит, что со мной много хлопот. Хотя для себя все делаю сама и не хочу идти в дом престарелых. Узнала, что в селе недорого продается домик с газом. Но нужны еще деньги на ремонт, забор... Я уже начинала все с нуля, к старости опять на нуле осталась — подвела доброта. Некурящие и непьющие бабушки, желающие объединиться, звоните! И еще прошу откликнуться волонтеров. На дозвон и SMS не отвечу. Дедушек прошу не звонить.

Анна, Саратов, тел. 8-987-355-38-77

***

Сыну поставили диагноз гломерулонефрит по гипертоническому типу. Знаю, что болезнь очень страшная. Как с ней жить, как питаться, даже не представляем. Пожалуйста, поделитесь опытом! Сын совсем молодой — еще 30 лет нет.

О. С. Табиева, Самарская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Такое ощущение, что по языку бегают мурашки, — то по кончику, то посередине

У меня уже месяц жжет язык — в центре, ближе к кончику. Если делаю из языка лодочку, очаг жжения оказывается как раз в центре. Внешне язык никак не изменился. По ощущениям, как будто горячим чаем обожгла. Вкусы ощущаю слабо, жевать неприятно. С желудком вроде все в норме. Еще с юности есть хронический гастрит, но он не беспокоит. Стул и аппетит в норме, отрыжки, изжоги и метеоризма нет, живот не болит. А вот общее состояние не очень: постоянно устаю, настроение плохое. Много работаю, часто нервничаю. Может, в этом причина? Иногда так тяжело, что от усталости глаза жжет и тело не слушается — будто пьяная, даже мутит. Может, каких-то витаминов не хватает?

Была у терапевта, проверила кровь на сахар — все в норме. Прошла ФГС — все в порядке. Стоматолог поставил диагноз глоссит, но причину определить не смог. Хожу на электрофорез языка с никотиновой кислотой, пью витамины группы В, смазываю язык витамином А, полощу настоем ромашки — никаких улучшений нет. Ощущение, что по языку бегают мурашки, — то по кончику, то посередине. Язык обложен белым налетом, который не снимается, а по краям, где зубы отпечатываются, он красный. Прямо не знаю, что делать? Подскажите, пожалуйста, какие анализы надо сдать, к кому обратиться? Может ли такое состояние возникнуть на нервной почве? Заранее благодарю всех за отклики!

Наталья, Уфа

Обсудим? ***Ещё та проблема***

А вдруг это шизофрения?

Меня всю трясет, в голове слышу постоянные голоса, сбивается речь, появилась мания преследования.

Не понимаю, что со мной происходит, боюсь: а вдруг это шизофрения? В школе я была нормальным человеком, училась на «отлично». Отец занимал большой пост, жили мы в достатке, все в семье любили друг друга. А потом папа запил, и начался кошмар. В пьяном виде он был буйным, избивал маму, меня, ломал все в квартире. Мы убегали, но он нас находил. Это началось, когда мне было 9 лет, и продолжалось до 13. Потом мы с мамой уехали от отца. Через какое-то время он бросил пить, закодировался, и мы вернулись. Вроде жизнь наладилась, но каждый год, когда кодировка заканчивалась, папа снова начинал пить. В эти моменты и мама, и я сильно переживали. Хоть отец и кодировался, но все равно трепал нервы. Теперь он весь больной и его, видите ли, никто не жалеет. Хотя я все-таки благодарна отцу, ведь выучил меня в хорошем вузе, купил квартиру.

Вышла я замуж. Через пару дней муж меня, беременную, сильно избил. Домой было стыдно возвращаться, и я терпела год. Было все: сотрясение мозга, разбитое ухо, синие колени... В конце концов ушла от мужа. Он долго после этого мне еще угрожал и до сих пор преследует. Потом начала встречаться с другим мужчиной. Все было хорошо, но потом оказалось, что у него проблемы с психикой, он отсидел за воровство. Этот не бил, но ссорились мы так, что я сама стала истеричкой. В ссорах он угрожал, оскорблял. В итоге ушла...

Теперь меня всю трясет, в голове слышу постоянные голоса, сбивается речь, появилась мания преследования. Был страшный приступ, который длился месяц. Уже была готова покончить с собой. Отец даже плакал, стоя на коленях возле меня, бьющейся, как птица, о стены. Что мне делать? Как вылечиться? Ведь это приобретенное, ни у кого в роду такого не было. Мне снова надо стать нормальным человеком, ведь у меня подрастает дочь.

Людмила, Мурманск

Спешим помочь

КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДУША ЗАПЕЛА?

Для Л. М. из Воронежской обл., автора письма «Душа плачет каждый день» («Айболит» №21 за 2019 г.).

Вам 72 года. Что там впереди? Неизвестность... Как сделать, чтобы душа запела? Нужно просто жить, не думая о проблемах, заботах. Дышите, гуляйте, общайтесь, дружите, переписывайтесь, ходите в библиотеку. Подружитесь с книгами — от них тоже можно получать энергию и любовь. Главное, помните, что вы — самое важное в своей жизни. Попробуйте что-то изменить. Улыбнитесь миру, солнцу, людям, себе. Радуйтесь каждому дню, даже плохой погоде. Ведь это все рядом с вами. Творите — рисуйте, лепите, шейте, вяжите. А то, что никому ни до кого нет дела, не беда. Вы есть у себя — думайте сами о себе. Да и детям можно самой позвонить. И знайте, что вы не одиноки. Найдите себе подругу, друга для общения. Сходите в церковь, помолитесь за здравие детей и за свое. Все зависит от самого человека. Всего вам хорошего!

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Из почты «Айболита»

Зима — это когда перестаешь ходить как женщина и начинаешь ходить как пингвин.

Радмила, Уфа

Я ТОЖЕ ТЯНУЛА, ТЕРПЕЛА ЖУТКИЕ БОЛИ

Для Любови из Владимирской обл., автора письма «Боюсь удалять грыжу» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Я тоже боялась операции, мучилась два года. Все перепробовала — лекарства, капельницы, гормоны, иголки, банки, массаж, пиявки. Боль стихала на несколько месяцев, потом весной опять начиналось обострение. Три месяца ходила кривая, кучу денег отдавала за лечение. В итоге грыжа с 7 мм выросла до 12, появились нарушения в тазовых органах. Не могла ходить в туалет, область промежности онемела. Срочно прооперировали, и через месяц все восстановилось. Хирург сказал, что артерия была пережата грыжей, и это стало причиной нарушений. Операция обошлась недешево, но все равно жалею, что раньше ее не сделала. Тянула, терпела жуткие, изматывающие боли. После операции прошел почти год, чувствую себя хорошо. Операцию можно сделать и бесплатно — нужно взять в поликлинике у невролога направление.

Мария, Челябинская обл.

ДОЧКЕ НЕ СКАЗАЛИ, ЧТО НАДО СРАЗУ ДЕЛАТЬ ХИМИЮ

Для автора письма из Московской обл. «11 лет внучка борется с онкологией» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Два года назад моей дочери (тогда ей было 45 лет) удалили матку с карциномой. Через год в стволе головного мозга появился метастаз. В институте им. Бурденко применили кибер-нож — опухоль начала уменьшаться. И на комиссии по месту жительства химиотерапию решили не делать. (Специалисты!) А через два месяца опухоль снова стала расти, пришлось удалять. И снова не сказали, что надо сразу делать химию. Назначили только через 3 месяца. Состояние дочки ухудшается, она очень слабая. Надеемся только на Господа! Храни всех Господь!

Светлана, Брянская обл.

ЗНАЮ, КАК ЛЕЧИТЬ ГИПОТОНИЮ

Для О. К. Уваровой, автора письма «Врачи не считают гипотонию проблемой» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Лечить гипотонию нужно так: утром принять таблетку кофеин бензоата натрия. Утром и вечером — по таблетке «Предуктала OD» (триметазидин 3,5 мг). Еще надо принимать «Кардиамин» (капли) — по 30 капель 3 раза в день, «Милдронат» (по 1 таблетке в день). Лечиться этими препаратами надо долго — до трех месяцев, после сделать перерыв. Но если давление опять будет низким, надо пройти 3-4 курса в год.

Н. А. Тростенко, Горячий Ключ, Краснодарский край

У МЕНЯ ВСЁ БЫЛО НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Для Инги из Брянской обл., автора письма «Ранка на икре не заживает» («Айболит» №20 за 2019 г.).

У меня такое было в течение полугода. На ногах ниже колен появились пятнышки диаметром 1-3 см. Мокли, расчесывала до крови. Ванну не могла принимать, после нее зуд становился невыносимым. Все это было на нервной почве (тогда я жила со свекровью). Переехала — и через некоторое время все само прошло.

Луиза, Татарстан

История моего выздоровления

Благодаря диете прошли и зуд, и краснота

Для Анны из Пермского края, автора письма «На мои руки смотреть страшно» («Айболит» №19 за 2019 г.), и не только.

У меня такая же проблема, как и у вас, Анна. Мучаюсь вот уже полтора года. На икре появилась обширная водянистая сыпь. Нога покраснела, зудела и ныла. Сама я медик, попила «Супрастин» (по 1 таблетке 3 раза в день) и кальция глюконат (по 1 таблетке 3 раза в день). Наружно использовала мазь «Тридерм». Через 3 недели все прошло, но вскоре сыпь вернулась — на ноге, руках, лопатке. Обратилась к терапевту, так как еще беспокоили ноющие боли в правом подреберье, тошнило. Направили к гастроэнтерологу. Все печеночные пробы были в норме, эндоскопия показала незначительное покраснение в желудке (гастрит) и головки двенадцатиперстной кишки. Анализ кала показал скрытую кровь и частично непереваренную пищу. Но гастроэнтеролог сказала, что никакого заболевания нет, и отправила к дерматологу. Но так как на тот момент уже никаких симптомов не было, начала лечиться сама (да и талон был только через месяц).

Пила желчегонные травы, и перестало ныть. Еще принимала активированный уголь, «Фестал» (во время еды), «Лив.52», внутривенно вводила теосульфат натрия, наружно использовала мази. Было улучшение, но потом все начиналось по-новому.

Тогда начала замораживать воду в пластмассовом ведре в течение 8 часов. Потом в середине пробивала дырочку, чтобы слить незамерзшую воду, и опять замораживала оставшийся лед до утра. Потом вытаскивала, растапливала до комнатной температуры. Пила, не подогревая, по 1-1,5 литра в день — и перестала чесаться. Ела все нежирное, нежареное. Исключила из рациона яичные желтки, молоко, сладкое, соленое, шоколад, мороженое. Все, что ем, записываю в тетрадь, все, что раздражает, — не ем. Готовлю на пару. Когда 2,5 месяца поголодала, зуд и покраснение на руках прошли.

Вы пишете, Аня, что 30 лет ничего не было, а тут — аллергия. У меня 60 лет ничего не было! Причина в засоренности организма и заболевании какого-то органа пищеварительной системы. Атопический дерматит, кожный зуд, покраснения, шелушение — лишь видимая часть айсберга. С такими симптомами сталкиваются многие, греша на стрессы, экологию, стараясь решить проблему у косметолога или дерматолога... Ворота, через которые аллергены попадают в организм, находятся в пищеварительном тракте. И если беспокоят вздутие, запоры, отрыжка, боли в животе, тошнота, вполне возможно, причина в нарушении защитных функций пищеварительной системы. Аллергены попадают в кровь, вызывают аллергическую реакцию.

Атопический дерматит возникает из-за аллергии к чужеродным белкам, попадающим в организм с едой или при контакте с кожей. В норме на чужеродные белки, попадающие в желудок, действуют ферменты соляной кислоты. Далее их расщепляют ферменты поджелудочной и желчь. Они разлагаются на отдельные аминокислоты и усваиваются организмом без последствий. Когда вырабатывается недостаточно ферментов или межклеточные контакты в слизистой кишечника и желудка повреждены, чужеродные белки попадают в кровь целиком, вызывая аллергическую реакцию или другой сбой.

Проблему надо решать с врачами. Проконсультируйтесь с дерматологом. Он посоветует средства, которые будут бороться с кожными проблемами. Аллерголог поможет выявить белок, вызывающий аллергию. Гастроэнтеролог назначит обследование, чтобы оценить состояние желудочно-кишечного тракта. Обращаясь к врачу, расскажите о симптомах — изжоге, боли, вздутии, запорах, диарее... Анна, мой вам совет: обследуйтесь еще раз. Если будут улучшения, поделитесь.

Александра, Орехово-Зуево, Московская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ. ВАШИ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
• Российских и зарубежных производителей
• Подбор и настройка
• Ремонт и техническое обслуживание
• Гарантийное и сервисное обслуживание
• Элементы питания и аксессуары
ЦЕНТР СЛУХА
Весь декабрь новогодние скидки и подарки!
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20, т. 8 (8793) 32-38-52
РЕКЛАМА 00743

О мандаринах

Намотай на ус

Сейчас время мандаринового изобилия. Всем ли можно вдоволь наслаждаться этими фруктами?

Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта не стоит есть мандарины. В них содержится кислота, которая усугубляет неприятные симптомы. Об этом предупредили российские диетологи. Даже здоровый человек, съев мандарин натощак, может почувствовать дискомфорт в животе. Нежелательно есть мандарины при остром нефрите.

Опасность для здоровья представляют и противогрибковые препараты, которыми агрономы обрабатывают мандариновые деревья.

Тем, у кого здоровый желудок, мандарины есть можно и даже нужно. В этом фрукте содержится бета-каротин. Чем ярче окраска мандарина, тем больше в нем бета-каротина, который обновляет слизистые. И еще в мандаринах много калия, а он укрепляет сердце и избавляет от отеков. Кстати, под кожурой, в белой пленке, много полезных антиоксидантов.

В СВЯЗИ С НАСТУПЛЕНИЕМ НОВОГО ГОДА В СТРАНЕ ПРОХОДИТ ВСЕОБЩАЯ МАНДАРИНИЗАЦИЯ.

Сам себе доктор

■ **Обожглись?** Если ранка от ожога небольшая, приложите к ней свежеразрезанную картофелину. Если же поверхность ожога обширна, наложите синтомициновую эмульсию и присыпьте картофельным крахмалом. Боль быстро пройдет, и шрама от ожога не останется.

■ **При гайморите.** Измельчите на мелкой терке вымытую, но не очищенную черную редьку. Заверните 2-3 ст. ложки кашицы в марлю и приложите к гайморовым пазухам и носу. Сверху накройте пергаментной бумагой, замотайте голову махровым полотенцем и оставьте компресс на ночь. Облегчение наступает уже на второй-третий день.

Свежее цельное молоко заменяет лекарство

Живу в селе, держу корову. Она — моя кормилица и домашний лекарь. Свежее цельное молоко заменяет мне большинство лекарств.

Для лечения геморроя прикладываю к воспаленным узлам кашицу из измельченного репчатого лука, разведенного молоком. Делаю так каждый день в течение 2 недель. Если обожгусь, прикладываю к покрасневшему месту примочку с охлажденным молоком. При обострении псориаза наливаю в кастрюлю молоко, довожу до кипения и держу на маленьком огне 5 минут. Затем переливаю в другую посуду, а белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собираю и смазываю им больные места.

А. Н. Вдовина, Пенза

Слабительную пасту делаю сама

Готовлю ее из 250 г кураги, 250 г чернослива без косточек, 250 г инжира, 250 г меда и 50 г сушеной сенны. Сухофрукты пропускаю через мясорубку, добавляю мед, листья сенны, измельченные в порошок. Все смешиваю. Принимаю по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в зависимости от состояния кишечника. В большой дозе можно принимать только на ночь.

Т. Клюева, Саратов

Холодно

МИНУСОВЫЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ОПАСНЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ. ЗИМОЙ ИМ НУЖНО ЕСТЬ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ СОЛЕНОГО И ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ. ОНИ ПРОВОЦИРУЮТ ИНФАРКТЫ, ИНСУЛЬТЫ, ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ.

Актуально — **Лучшие средства от похмелья**

Утро будет добрым

Первые дни нового года могут стать неласковыми и, более того, сокрушительными для здоровья: если вечером было хорошо, наутро может быть плохо! Как быстро прийти в себя?

ХОРОШИЙ ЗАВТРАК

Что подать на стол? Наваристый мясной бульон с чесноком и зеленью, пышущую жаром яичницу с ветчиной, а также квашеную капусту, моченые яблоки и мороженую клюкву (их главный козырь — обилие витамина С). Кроме того, на столе должно быть много жидкости! А именно: зеленый чай, минеральная вода без газа, отвар шиповника. Капустный или огуречный рассол проверены временем. Правильный «похмельный» завтрак избавляет от остатков алкоголя.

«ОПОХМЕЛОЧНЫЙ» ДУШ

Правильный душ должен быть контрастным. Начинать надо с теплой воды. Стойте под ней полминуты, потом включите холодную воду и продержитесь секунд этак 15-20. Потом повторите три раза. С каждым разом холодный период надо удлинять. Цель этой процедуры — улучшить обменные процессы и потоотделение, включить терморегуляторный и иммунный механизмы. Контрастный душ противопоказан тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением кровообращения и тромбофлебитом.

ТАБЛЕТКИ НЕДОСТАТОЧНО

Еще один способ избавиться от похмелья — обезболивающие и тонизирующие средства: «Пенталгин», «Аспаркам», аспирин. От головной боли они избавляют гарантированно. При неприятном запахе изо рта поможет витамин B_6 в ампулах: выливаем 2 ампулы в стакан воды и выпиваем единым махом. Чтобы нормализовать работу нервной системы, принимайте глицин — каждый час кладите таблетку под язык и почувствуете, как наступит облегчение.

КАК ПОМОЧЬ ЖЕЛУДКУ?

Выведут токсины из организма гречка, цветная капуста, огурцы, морковь, калина, семечки. Налегайте на творог, яйца, мясо.

СУПЫ ОТ ПОХМЕЛЬЯ

* Борщ богат витаминами и хорошо усваивается.

* Солянка, рассольник, щи насыщают витамином С, восстанавливают солевой баланс, ускоряют вывод токсинов.

* Уха и рыбный суп содержат ценные омега-3 жирные кислоты, которые помогут поднять настроение. В уху можно влить рюмку водки или белого вина.

* Овощные и крупяные супы тоже снабжают организм витаминами. И еще крупы и лапша обладают абсорбирующим действием.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Из почты «Айболита»

Морозно... Идешь по улице, а снежинки лезут к тебе целоваться! Приходишь домой вся зацелованная...

Ольга, Рязанская обл.

Для тех, кому за...

С ВОЗРАСТОМ ПОХМЕЛЬЕ ПЕРЕНОСИТСЯ ТЯЖЕЛЕЕ. ОРГАНИЗМ, УВЫ, НЕ СТАНОВИТСЯ КРЕПЧЕ. МЫШЕЧНАЯ ТКАНЬ ПОСТЕПЕННО ЗАМЕЩАЕТСЯ ЖИРОВОЙ, ПЕЧЕНЬ ОСЛАБЛЯЕТСЯ ТОКСИНАМИ И ЛЕКАРСТВАМИ. ИЗ ОРГАНИЗМА МЕДЛЕННЕЕ ВЫВОДЯТСЯ ПРОДУКТЫ РАСПАДА АЛКОГОЛЯ.

Кофе поможет сбросить лишние килограммы?

Слышала, что кофе помогает похудеть. А точнее, напитки на основе кофеина.

Элина, Краснодарский край

Многие женщины уверены в этом и, стремясь похудеть, налегают на кофе. Но чудес не бывает. Конечно, кофе повышает теплообмен, что приводит к потере калорий. Но без правильного питания и физических нагрузок это капля в море. Сколько бы кофе вы ни выпивали, сильно снизить вес не получится. Иногда для усиления эффекта похудения в кофе добавляют биологически активные вещества, например теобромин и теофиллин. Они стимулируют сердечно-сосудистую деятельность и мочевыделение. Или экстракт эфедры, который повышает теплообмен. Но все эти добавки вредят организму. И такие чудо-напитки лучше не пить совсем.

Обедаем дома

Запечённая свинина с хурмой

800 г свиной вырезки, 1 хурма, луковица, растительное масло, соль, паприка по вкусу.

Натрите кусок свиной вырезки смесью масла, соли и паприки. По всей длине куска сделайте вертикальные разрезы и в каждый вставьте по дольке хурмы. На дно формы, в которой мясо будет запекаться, положите слой нарезанного кольцами репчатого лука. На эту «подушку» выложите вырезку, плотно закройте форму фольгой и уберите в холодильник на сутки. Запекайте в духовке, разогретой до 170°С, час, предварительно сняв фольгу.

Салат «Изумрудный браслет»

300 г копченой курицы, 200 г сыра, 2 свежих огурца, 100 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 киви, зелень по вкусу.

Орехи подсушите в духовке и измельчите. Курицу порежьте кубиками, огурцы — соломкой, сыр — натрите. В центр блюда, на котором будете подавать салат, поставьте стакан. Выложите вокруг него курицу, смажьте майонезом (можно сметаной). Сверху выложите огурцы, на них слой сыра. Смажьте майонезом. Посыпьте орехами и аккуратно выньте стакан. Украсьте кусочками киви.

Роллы с лососем и зеленью

300 г слабосоленого лосося, 100 г мягкого сливочного сыра, 1 лист лаваша, 3 веточки розмарина, полпучка укропа и петрушки, 5 перышек зеленого лука.

Филе красной рыбы нарежьте тонкими пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нашинкуйте. Лист лаваша намажьте тонким слоем сыра, разложите поверх ломтики лосося, посыпьте измельченной зеленью. Лаваш сверните в тугой рулет, заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник на час. При подаче рулет нарежьте кусочками, перевяжите каждый перышками лука и украсьте листиками розмарина.

Деткам понравятся снеговички

Вареная картофелина, 100 г сыра, по 100 г плавленого сырка и мягкого творожного сыра, вареное яйцо, морковь, 1 ст. ложка сметаны, оливки, зелень, соль.

Картофель и яйца натрите, смешайте с творожным сыром. Добавьте туда же натертые твердый сыр и плавленый сырок, посолите. Добавьте сметану, чтобы смесь получилась густой, слепите шарики. Сформируйте на блюде снеговичков. Из долек вареной моркови сделайте шапочки и носики, из оливок — глазки и пуговки, из зелени — руки.

С пылу с жару — *Советуем приготовить*

Праздничное печенье

«ЁЛОЧКИ»

20 шт. круглого песочного печенья (основа елочек), 200 г песочного печенья, 100 г сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, 5 ст. ложек какао, джем, 1/3 банки сгущенки, 1 плитка шоколада, 1/3 стакана молока, 1/2 стакана зеленой кокосовой стружки.

Орехи измельчите. Песочное печенье (не круглое!) пропустите через мясорубку. Соедините крошку из печенья, орехи, какао, размягченное (не растопленное!) сливочное масло и сгущенку. Замесите руками липкую массу. Слепите из нее конусы и установите на круглое печенье, смазанное джемом. Разломанный шоколад в кастрюле залейте молоком и, постоянно помешивая, варите на маленьком огне до однородной массы. Облейте все конусы, а сверху посыпьте кокосовой стружкой.

«СНЕЖИНКИ»

4 яичных белка, 1,5 стакана сахара, 1,5 чайн. ложки лимонного сока, синий пищевой краситель, 1/2 стакана сахарной пудры.

Три белка взбейте миксером в устойчивую пену. Не переставая взбивать, добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и тонкой струйкой всыпьте сахар. Столовой ложкой выкладывайте белковую массу на застеленный пергаментом противень в виде небольших кружочков. Выпекайте 1,5 часа при 100°С. Для глазури оставшийся белок взбейте венчиком, постепенно всыпая пудру. Добавьте 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Взбитая масса должна быть густой и не растекаться. Разделите ее на две части, в одну добавьте пищевой краситель. Готовые меренги покройте голубой глазурью, а из белой нарисуйте снежинки.

«ЗАВИТКИ»

200 г слоеного теста, 1,5 стакана очищенных фисташек (можно любых других орехов), 2 лимона, 200 г кураги, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, растительное масло.

Натрите цедру лимонов. Курагу на 10 минут замочите в теплой воде, затем пропустите через мясорубку. Орехи измельчите. Смешайте курагу, 1 стакан орехов, цедру и мед. Тесто раскатайте и ровным слоем намажьте начинку. Скатайте рулетом с одного края до середины и так же с другого края. Нарежьте рулет поперек кусочками толщиной 1,5 см. Выложите печенье на противень, смазанный маслом. Сверху смажьте взбитым яйцом и обсыпьте оставшимися орехами. Выпекайте при 160°С.

Тыква «Солнышко» с яблоками и рисом

Целую тыкву весом 3-4 кг мою, срезаю крышку, вычищаю семечки. Очищаю 2 кг яблок твердых сортов, нарезаю, смешиваю с 200 г меда и 200 г дробленых орехов. Приправляю молотой корицей. Добавляю к смеси 200 г пропаренного риса. Этой смесью начиняю тыкву. Запекаю в духовке под крышечкой около 2-3 часов при 180°С. Это блюдо отлично подходит к хорошо посоленной и приправленной острыми специями свинине. Можно добавить в начинку изюм, финики или другие сухофрукты.

Галина, Краснодарский край

Заливной язык в нашей семье съедается враз

Понадобятся такие продукты: говяжий язык, луковица, лавровый лист, 25 г желатина, вареная морковь, укроп, соль. Язык оставляю в холодной воде на 2 часа, промываю. Заливаю 1,5 л холодной воды, довожу до кипения, снимаю пену. Добавляю лук, лавровый лист, солю и варю на слабом огне 3 часа. Готовый язык помещаю под струю холодной воды и снимаю кожу. Бульон процеживаю. Язык кладу в бульон и даю немного остыть. Желатин замачиваю, потом распускаю в 200 мл горячего бульона и соединяю с оставшимся бульоном. Часть наливаю в формы, даю застыть. Сверху выкладываю ломтики языка, украшаю зеленью и вареной морковью. Вливаю еще немного бульона и даю застыть. Заливаю оставшимся бульоном и убираю в холод.

Ольга, Астраханская обл.

Рыбная солянка

Аппетитно

500 г филе свежей рыбы, 250 г филе копченой и соленой рыбы (кроме сельди), 2 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 150 г соленых огурцов, 50 г растительного масла, 10 горошин перца, 2-3 лавровых листа, 6-12 маслин, 6 ломтиков лимона, зелень.

Порежьте рыбу кусочками — отдельно свежую и соленую. Лук измельчите, обжарьте на масле. Добавьте пасту, прогрейте еще 2 минуты. Огурцы нарежьте кубиками, дайте стечь рассолу. Добавьте к луку и быстро обжарьте. Свежую рыбу залейте 2 л воды, добавьте лавровый лист и перец, доведите до кипения, снимите пену, подождите 5 минут и добавьте копченую рыбу. Доведите до кипения, поварите 2 минуты. Добавьте лук с пастой и огурцами. Варите 5-7 минут. Посолите, еще раз доведите до кипения. Снимите с огня, посыпьте зеленью. Накройте крышкой и оставьте на 15 минут. В каждую тарелку положите ломтик лимона и 1-2 маслины.

Ищем себе пару

А какой вы цветочек?

КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ СООТВЕТСТВУЕТ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ЦВЕТОК ПО ГОРОСКОПУ. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ. НАЙДИТЕ СВОЙ ЦВЕТОК И УЗНАЙТЕ О СЕБЕ КОЕ-ЧТО НОВОЕ ИЛИ О ТОМ, КТО, ВОЗМОЖНО, БУДЕТ ДЛЯ ВАС ИДЕАЛЬНОЙ ПАРОЙ В ЖИЗНИ.

Горечавка (1-10 января)

Вы болели в детстве, поэтому медленнее развивались, чем сверстники. Чтобы добиться успеха, приходилось больше, чем другим, работать и учиться. Вы деликатны, экономны, но слишком серьезны. Не любите поверхностных и самовлюбленных, а поэтому стараетесь подальше держаться от водной лилии и розы, поближе к чертополоху.

Чертополох (11-20 января)

Только работа способна вызвать в вас страсть. Хотя в глубине души мечтаете о безумной любви. Мечтаете, но боитесь ее, поэтому подавляете свои фантазии. Вы словно окружаете себя плотной стенкой, сквозь которую не дано проникнуть никому. Вам не стоит общаться с маком, зато необыкновенно легко с бессмертником.

Бессмертник (21-31 января)

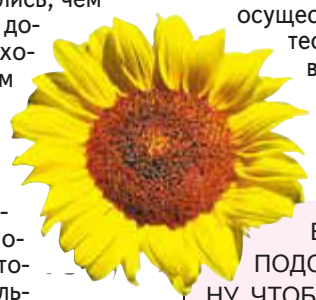
Человек-бессмертник — яркий, оптимистичный, остроумный. Вас нельзя не любить. Вы натура увлекающаяся, ищущая идеала, а потому легко гаснущая, разочаровывающаяся. Едва ли бессмертник сойдется с астрой и вереском, а вот с ландышем — пожалуйста.

Омела (1-10 февраля)

Главное качество омелы — любопытство. Вы постоянно ищете новых приключений, всегда окружены поклонниками. Лучше себя чувствуете в больших городах, избегаете неустроенности деревенской жизни. С практичными георгинами этот цветок вряд ли найдет общий язык, зато прекрасно сходится с пионом.

Космея (11-19 февраля)

Вы всегда витаете в облаках, мечтая о несбыточном, но при этом ничего не делаете, чтобы осуществить мечту. Любите теоретизировать, лениво развалясь в кресле. Избегаете прагматиков и трудоголиков, а потому не дружите с ромашкой и горечавкой. Самая приятная для вас компания — мимоза.



В МЕКСИКЕ ЛЕПЕСТКИ ПОДСОЛНУХА ДОБАВЛЯЮТ В ВАННУ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ БОГАТСТВО И УДАЧУ. ТАКАЯ ПРОЦЕДУРА ЕЩЕ И КРАСОТУ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ.

Мимоза (20-29 февраля)

Мимоза — существо бесхарактерное, не может идти к поставленной цели, отстаивать свое мнение. Живет одним днем и подчиняется лишь своим чувствам. Вас трудно сдвинуть на реальное дело, от вас лучше не ждать помощи в кризисной ситуации. Для полного взаимопонимания вам нужен только колокольчик.

Мак (1-10 марта)

Вы кажетесь неприступным и высокомерным. Вы флегматичны, медлительны, замкнуты, но добросердечны. Истинного мака можно встретить в театре, художественной галерее, библиотеке. Вам не чужды романтические увлечения. С вереском ни за что не уживетесь, а вот с бессмертником вполне.

Лилия (11-20 марта)

Вас легко обидеть и вывести из себя. Вы не выносите настойчивых и прямых вопросов, не любите давать быстрых ответов. Ваши формулировки: «может быть», «не уверен», «не думаю»... Вам невыносимо общество гвоздики и фрезии, но приятна компания борца.

Борец (21-31 марта)

Этот человек-цветок остроумен, радушен, легко идет на контакт. Ваша прямолинейность может кому-то не нравиться, потому что всегда говорите, что думаете. Вам тяжело общаться с фиалками и водными лилиями. Легко с дикой розой и гвоздикой.

Герань (1-10 апреля)

Вы всегда заняты собой, а потому вам нет дела до остальных людей. Вы легко входите в любое общество, даже самое изысканное. Ваша вера в себя, оптимизм и постоянный творческий поиск умиляют окружающих. Противопоказано герани общение с подсолнечником, а вот с одуванчиком вы будете жить душа в душу.

■ ЧТОБЫ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ КАК МОЖНО СКОРЕЕ ПОЯВИЛСЯ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ БУДЕТЕ СЧАСТЛИВЫ, ПОСТАВЬТЕ В СПАЛЬНЕ ГИБИСКУС ИЛИ КИСЛИЦУ (ОКСАЛИС).

■ ПОМОЖЕТ ОТЫСКАТЬ СВОЕГО СПУТНИКА В ЖИЗНИ И СПАСЕТ БРАК, КОТОРЫЙ ТРЕЩИТ ПО ШВАМ, КАЛАТЕЯ.

Гортензия (11-20 апреля)

Гортензия — прекрасный друг. На вас можно положиться в любой ситуации. Вы добродушны и открыты, но понимаете все буквально. Тонкие намеки и игра слов не для вас. Вам тяжело общаться с орхидеей и бессмертником. Зато подойдет компания ландыша и георгина.

Георгин (21-30 апреля)

Вы реалист, прочно стоящий на ногах. Сила и выносливость — вот ваши достоинства, а властолюбие и меркантильность — недостатки. Семья для вас — главная ценность. Подружиться с дикой розой вряд ли удастся. А вот с калужницей вполне.

ЕЩЕ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН ЛЮДИ ВЕРИЛИ, ЧТО КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ СООТВЕТСТВУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ЦВЕТОК. ТАКИЕ РАСТЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛИ В КАЧЕСТВЕ ОБЕРЕГОВ.

Ландыш (1-10 мая)

Человек-ландыш живет в гармонии с природой. Вы гурман и сноб. Не переносите бытовых неурядиц и бесцеремонности. Вам едва ли будет комфортно в обществе тюльпана и гвоздики. Зато с пионом и ландышем отлично поладите.

Калужница (11-21 мая)

Вы настроены к людям дружелюбно до того момента, пока вам не начнут противоречить. Горе тому, кто пытается указать на ваши ошибки! Вы никогда не меняете своего мнения. С сиренью и гладиолусом ни за что не найдете общего языка. Зато прекрасно будете ладить с розой.

Маргаритка (22-31 мая)

Мимолетный флирт — наслаждение для вас. Ведь самое главное — восхищение противоположного пола. Вы больше говорите о любви, чем живете ею, постоянство — не ваш удел. Едва ли уживетесь с георгином, зато с хризантемой вполне.

Колокольчик (1-11 июня)

Любите секреты и не любите раскрывать своих. Спорщик и эрудит, добиваетесь больших успехов в интеллектуальной деятельности. С гортензией, считающей главной добродетелью искренность, вам будет тяжело, а вот с лотосом совсем неплохо.

Ромашка (12-21 июня)

Вы умеете извлекать пользу из любой ситуации. Дорожите выгодными знакомствами, цените внимание власть имущих. В любви предпочитаете разнообразие, а потому часто меняете партнеров. Рядом с вами не будет места эдельвейсу, зато в союзе с фрезией ромашка многого добьется.

Тюльпан (22 июня-1 июля)

Вы переменчивы. То веселы и открыты, то замкнуты и хмуры. Можете молчать по нескольку дней, а потом вдруг с хохотом броситься на шею. Ваше общество вряд ли понравится гвоздике и горечавке. А вот бессмертник будет без ума от вас.

Водная лилия (2-12 июля)

Вы часто жалуетесь на то, что вам мешают в любви, в работе. Но все не совсем так. Этому цветочку палец в рот не клади. И на черный день у вас всегда припасено. Завести дружбу сможете разве что с чертополохом, а вот от фрезии вам стоит держаться подальше.

Фиалка (13-23 июля)

Боитесь риска. Каждый свой шаг выверяете несколько раз. Любите учиться на чужих ошибках, на себе никогда не ставите опытов. Часто занимаетесь коллекционированием.

Любите писать мемуары. С вами едва ли подружится маргаритка, но вот астру будет неодолимо тянуть к вам.

Дикая роза (24 июля-2 августа)

Вы азартная, не боитесь рисковать, легко тратите деньги. Вы — душа любой компании, купаетесь в любви и аплодисментах. Вам нравятся романтические истории, не обременяющие душу. Едва ли вашему обаянию поддастся вереск, а вот мак будет от вас в восторге.

Подсолнечник (3-12 августа)

Вы полны достоинства. Ваша речь витиевата и возвышенна. Вас легко можно узнать по энергичной жестикуляции. Вы уверенны и артистичны. На одуванчика ваши чары не подействуют, зато покорят камелию.

Роза (13-23 августа)

Этот человек-цветок тщеславен и требователен. Часто бывает непреклонен, но притягивает к себе мудростью и прозорливостью. Верный способ расположить вас к себе — лесть и похвала. Вас на дух не переносят лотосы, а вот мимозе вы вполне по вкусу.

Хризантема (24 августа — 2 сентября)

Вы идеальный гость на праздниках, умеете вести себя и развлекать гостей, сглаживая любые конфликты. Обаятельны в общении, ненавидите финансовые хлопоты, хотя и непрактичным вас не назовешь. В вашем присутствии неуютно астрам и мимозам, зато эдельвейс к вам тянется.

Гвоздика (3-12 сентября)

Все гвоздики прямолинейны и открыты. В спорах часто бываете непримиримы, за что порой на вас обижаются знакомые. Вы не сумеете найти общего языка с пионом, но превосходно поладите с горечавкой.

Астра (13-22 сентября)

Работа — главное для астры, поэтому легкомысленные люди обходят вас стороной. Слово «любовь» для вас имеет особое значение: ведь вы полностью посвящаете себя спутнику жизни, семье. Стоит избегать общения с камелией. Зато с лилией свернете горы.

Вереск (23 сентября — 3 октября)

Вы большой любитель поесть, особенно когда существуют какие-то проблемы. Не считаете зазорным прочесть чужое письмо, полагая, что у близких не может быть от вас секретов. Иногда ваше чувство собственника угнетает партнера. Из общения с омелой не выйдет ничего хорошего, а вот с геранью вереск найдет общий язык.

Камелия (4-13 октября)

Больше всего цените внутреннюю гармонию и покой. Вокруг вас всегда приятная атмосфера, а потому вам редко удается побыть в одиночестве. Этот цветок полон нежного эротизма. Среди ваших недоброжелателей — калужница и орхидея, а среди поклонников — борец и одуванчик.

НАШИ ПРЕДКИ СЧИТАЛИ, ЧТО НЕЗАМУЖНЕЙ ДЕВИЦЕ НЕЛЬЗЯ ДЕРЖАТЬ В СВОЕМ ДОМЕ КАКТУСЫ. ОНИ «ОТВОРАЧИВАЮТ» ОТ ДЕВУШКИ ВСЕХ ЖЕНИХОВ.

Сирень (14-23 октября)

Сирень — человек со светскими манерами. Если кто-либо осмелится обратиться к вам в неучтивом тоне, то будет уничтожен — морально, разумеется! Вы злопамятны, но с готовностью приходите на помощь к тем, кто вас уважает. Противопоказано общение с лотосом, но абсолютно необходимо с фрезией.

Фрезия (24 октября — 2 ноября)

Вы непоколебимы, как скала. Можете сохранять присутствие духа даже тогда, когда земля горит под ногами. Однако это лишь внешнее впечатление, внутри кипит вулкан. Не поздоровится тому, кто окажется рядом в момент извержения! Вам стоит избегать общения с бессмертником, а общество герани, напротив, вам очень подходит.

ЦВЕТЫ И РАСТЕНИЯ С ПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ НЕ ТОЛЬКО РАДУЮТ ГЛАЗ, НО И ИСПУСКАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ. ОНА РАССЛАБЛЯЕТ, ДАРИТ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ.

Орхидея (3-12 ноября)

Орхидеи — хищные и амбициозные, однако умело скрывают это. Вы легко распознаете истинные намерения людей, всегда полагаетесь на свою интуицию. Ничего не выйдет из общения с маком, лучше обратить внимание на одуванчик.

Пион (13-22 ноября)

Пионы известны своей верностью, готовностью посвящать свою жизнь близким. Из пионов получаются великолепные врачи. К вам нельзя остаться равнодушным: вами или восхищаются, или ненавидят. Лучше избегать встреч с космеей, зато необходимо отыскать камелию.

Гладиолус (23 ноября — 2 декабря)

Не умеете хранить тайны. Болтливость — ваш главный недостаток. Вам всегда требуется слушатель, чтобы вы могли продемонстрировать свою осведомленность. Гладиолус не сможет стать другом гортензии, а вот с геранью ему будет хорошо.

Одуванчик (3-12 декабря)

Открытый и искренний человек. Ваша голова полна идей. Вы отлично разбираетесь в философии и политике, однако в быту беспомощны. Вас с трудом выносит чертополох, зато обожает космея.

Лотос (13-22 декабря)

Вы фанатичный путешественник, не усидите долго на месте. Своей прямолинейностью легко нарушаете условности. Но вы так обаятельны, что вам все прощают. С лотосом тяжело придется сирени, зато омела вас будет боготворить.

Эдельвейс (23-31 декабря)

Ваша характерная особенность — постоянство. Вы с готовностью берете на себя все важные дела. Не любите многословия. Вам незнакомы зависть и лень. В любви надежны, но не романтичны. Среди ваших друзей не найдется ни одной омелы, зато чертополохов и эдельвейсов хоть отбавляй.

Ёшкин кот!

Для развода есть миллион причин...

Люди разводятся по разным причинам: кто характерами не сошелся, кому компьютер дороже жены, из-за измены или алкоголизма. Но иногда причинами развода становятся абсурдные вещи.

■ В Японии поводом для развода может стать неприличная поза во сне одного из супругов.

■ Американец Дэниэльсон мешал своей жене Бебе читать детективы. В каждой новой книге муж выписывал на 30-й странице имя убийцы, после чего дальнейшее чтение было бессмысленным. Изучив материалы дела, судья сразу же дал миссис Дэниэльсон развод «по причине особенно утонченно-жестокого обращения мужа».

■ В Канаде женщина имеет право подать на развод , если докажет, что ее муж слишком громко храпит и мешает ей спать.

■ В США муж не очень лестно отозвался о фильме с Дженнифер Лопес в главной роли. За это выслушал кучу грубостей в свой адрес от жены — фанатки актрисы. Кроме этого, она за оскорбления подожгла гараж. Развели их быстро.

■ Итальянка вышла замуж в 30 лет, но мужу сказала, что ей всего 24. Через десять лет после свадьбы мужчина узнал правду и попросил развода.

■ В Саудовской Аравии женщина может получить развод, если муж не дает ей кофе.

ЛАПША
из писем читателей

Родители хотели, чтобы из меня вышел толк... Так и случилось: толк вышел, бестолочь осталась!

Юрий, Самара

***

А вот пусть попробуют взять меня за рубль двадцать! Это я с виду непрезентабельный. Но если кому-нибудь покажется, что у меня опустились руки, — он ошибается. Это я наклонился за монтировкой.

Матвей, Московская обл.

***

Каждое утро мне почему-то кажется, что если посплю еще пять минут, то обязательно высплюсь.

Александра, Краснодарский край

Такая история — *О животворящей силе Нового года*

Больше никаких салатов!

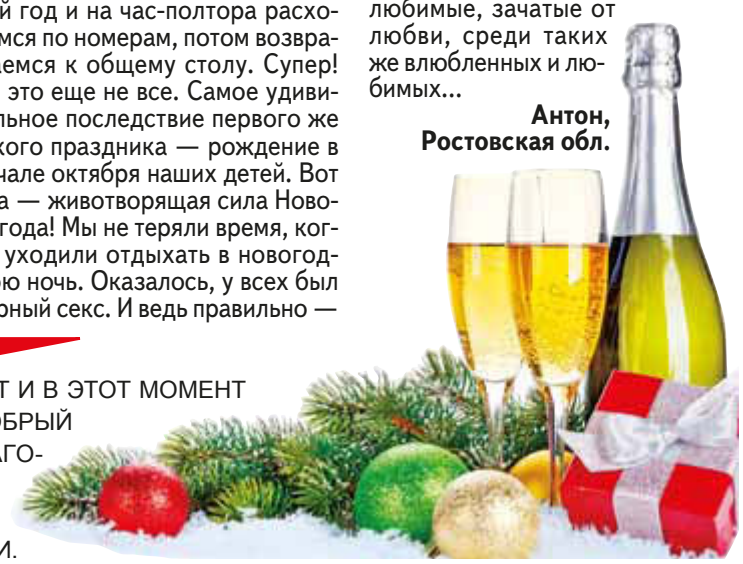
Лет восемь назад мы начали встречать Новый год вместе с друзьями. Наши супруги в последние дни декабря с азартом резали какие-то экзотические салаты, готовили немыслимые торты, пирожные, пекли пироги...

В общем, изощрялись от души, выпендриваясь друг перед другом, чтобы не ударить лицом в грязь. От этих занятий их невозможно было отвлечь ни на любовь, ни на прогулку, ни просто поболтать. Они носились замотанные, сосредоточенные. Жарили, парили, упаковывали в контейнеры... В итоге собирались у кого-нибудь на даче, тащили с собой все эти вкусности. Стол ломился от еды, наедались так, что лень было выйти на улицу пошуметь или просто подышать свежим воздухом. Потом расползались по комнатам, спали до обеда, а просыпались уставшие, а не отдохнувшие. На еду смотрели с ненавистью...

Через пару таких праздников мы, мужики, решили, что больше никаких дач! Никаких салатов! Никаких пирогов и тортиков! На три-четыре дня снимаем какой-нибудь пансионат и встречаем там Новый год. Да, там не так вкусно, но!.. Салаты компенсируются более приятными удовольствиями. Мы от души веселимся, болтаем, смеемся. Встретим Новый год и на час-полтора расходимся по номерам, потом возвращаемся к общему столу. Супер! Но это еще не все. Самое удивительное последствие первого же такого праздника — рождение в начале октября наших детей. Вот она — животворящая сила Нового года! Мы не теряли время, когда уходили отдыхать в новогоднюю ночь. Оказалось, у всех был бурный секс. И ведь правильно — все точно так, как пишут в разных методиках по сексуальным отношениям: новая обстановка, праздничное настроение, легкое головокружение, более острая влюбленность... Вот так и получились наши новогодние дети — любимые, зачатые от любви, среди таких же влюбленных и любимых...

Антон, Ростовская обл.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРОИЗНОСИТ ТОСТ И В ЭТОТ МОМЕНТ ПРОЛИВАЕТ СПИРТНОЕ, — ЭТО ДОБРЫЙ ЗНАК, КОТОРЫЙ ПРЕДВЕЩАЕТ БЛАГОПОЛУЧИЕ. ХМЕЛЬНОЙ НАПИТОК, СТРЕМЯЩИЙСЯ ЧЕРЕЗ КРАЙ, СИМВОЛИЗИРУЕТ ПОЛНОТУ ЖИЗНИ.



Макияж без ошибок

Неотразимой можно стать легко

Чтобы выглядеть эффектно, вовсе не обязательно проводить перед зеркалом несколько часов. Достаточно знать маленькие хитрости и тонкости.

■ Выделите область под бровью и внутренний уголок глаза светлыми мерцающими тенями. Брови станут ярче, а вы сэкономите время на прорисовке их карандашом.

■ Чтобы подводка легла ровно, нанесите сначала несколько мелких точек по краю века, а потом просто соедините их в одну линию. Чем крупнее точки, тем толще будет линия подводки.

■ Самая распространенная ошибка в макияже — нарумяненное лицо. Чтобы этого избежать, наносите один слой румян и хорошо его растушевывайте. До нанесения на лицо проведите кистью с румянами по запястью — так на кисти останется идеальная порция для лица.

■ Многие думают, что им не идет прокрашивание слизистой века. Это не так! С нижним веком всегда нужно работать. Можно использовать цветной карандаш в цвет радужки или темную гелевую подводку для вечернего макияжа. Но слизистую нужно прокрашивать несколько раз: в начале и в конце макияжа.

С. К. Евсеева, стилист-визажист

Ногти хрупкие...

Укрепить ногти и ускорить их рост поможет маска из красного перца. Приготовьте 1/2 чайн. ложки кипяченой воды, 1/2 чайн. ложки молотого красного перца и 1 чайн. ложку жирного крема для рук. Смешайте все ингредиенты и подогрейте на водяной бане. Важно дать маске остыть. Нанесите смесь на ногти и держите 10 минут. Потом смойте, вытрите ногти салфеткой. Делайте такую маску раз в неделю, и вы заметите, как она ускорит рост ногтей.

Зубы будут белыми, а дёсны — здоровыми

Знаю, как отбелить зубы, не прибегая к дорогостоящим процедурам и без специальных зубных паст, которые все-таки повреждают эмаль. Надо просто прикладывать к зубам на полчаса (лучше перед сном, чтобы больше не есть) кусочки репчатого лука. А еще прикладывать их к деснам для профилактики пародонтоза. Правда, одной-двумя процедурами не обойтись, надо запастись терпением.

Е. Артюхина, Рязанская обл.

Я всю жизнь страдаю из-за тонких волос

Чтобы они не выглядели убого, использую средство, которое готовлю сама. Один большой лимон мою и нарезаю вместе с кожурой на мелкие кусочки. Заливаю 1 л воды и варю на маленьком огне, пока не выпарится половина жидкости. Остужаю отвар, процеживаю через марлю, добавляю 50 мл водки. Наношу лосьон на мокрые волосы, не втирая в корни.

Наталья Мирошникова, Ярославская обл.

Пригодится

■ ВОЛОСЫ БЫСТРО СТАНОВЯТСЯ ЖИРНЫМИ? НАНОСИТЕ КОНДИЦИОНЕР НЕ ОТ КОРНЕЙ, А ТОЛЬКО НА НИЖНЮЮ ТРЕТЬ ДЛИНЫ.

■ ПАРА КАПЕЛЬ ДУХОВ НА РАСЧЕСКУ — И ЛЮБИМЫЙ АРОМАТ ОСТАНЕТСЯ НА ВАШИХ ВОЛОСАХ НАДОЛГО.

Актуально *Авторитеты дают советы*

Мороз для кожи опаснее солнца

Зимой и осенью кожа стареет намного быстрее, чем летом. Поэтому, если не хотите преждевременно превратиться в бабушку, воспользуйтесь советами.

1 Из-за ветра, холода, сухого воздуха в помещениях кожа обезвоживается, становится вялой. Чтобы этого избежать, замените обычное умывание водой из-под крана на умывание холодным настоем чая, ромашки, липового цвета. На влажную после умывания кожу нанесите питательный крем. Через 5-7 минут промокните салфеткой.

2 Два-три раза в неделю балуйте себя увлажняющими и питательными масками. Превосходно справляется с этой задачей сок алоэ. Вот несколько рецептов.

* Тонизирует и борется с воспалениями такая маска. Смешайте 2 ст. ложки свежего сока алоэ с 1 ст. ложкой крепкого настоя ромашки и 1 ст. ложкой меда. Нанесите на лицо и шею на 5-10 минут. Смойте прохладной водой.

* Смешайте 2 ст. ложки свежего сока алоэ с яичным белком. Нанесите маску на лицо на 15 минут. Смойте прохладной водой. Особенно полезна эта маска при воспаленной коже с сыпью.

* Маска молодости. Смешайте в равных пропорциях сок алоэ и сливки (сметану). Пропитайте марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев, и наложите на лицо на полчаса. Смойте теплой водой.

* Чистый сок алоэ используйте для области вокруг глаз: осторожными движениями протирайте кожу утром и вечером.

3 Чтобы избавиться от зуда и стянутости кожи, раз в неделю во время принятия душа используйте скраб. Его можно сделать из 100 г перемолотых кофейных зерен и меда. После душа промокните тело махровым полотенцем, нанесите питательный крем. Начиная с пальцев ног двигайтесь вверх, при этом слегка надавливая. Потом наденьте на руки хлопковые перчатки, на ноги — носки, пижаму и ложитесь в постель. На время можно положить под одеяло грелку. Процедура будет напоминать SPA-капсулу, только в домашних условиях. На утро кожа станет нежной и бархатной, как у младенца.

4 Лицо все-таки обветрилось? Смешайте по 1 чайной ложке липового цвета, меда, корня мальвы, залейте стаканом холодной воды. Кипятите под крышкой 10 минут, настаивайте 15 минут. Процедите, храните в стеклянной емкости в холодном месте. Несколько дней после умывания протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в отваре.

5 Чтобы губы оставались «сладкими» и гладкими, обязательно пользуйтесь питательным бальзамом с пантенолом. Применяйте перед выходом на улицу, а также в качестве основы под помаду. Последнюю зимой желательно использовать с добавлением витаминов.

Нередко на губах зимой появляются болезненные кровоточащие трещинки. Чтобы этого не произошло, утром и вечером смазывайте их теплым растительным или любым косточковым маслом.

В. И. Иванова, косметолог

Намотай на ус

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ПРИГОДЯТСЯ И ЗИМОЙ. ОНИ ЗАЩИТЯТ ГЛАЗА НЕ ТОЛЬКО ОТ РЕЗКОГО БЛЕСКА СНЕГА, НО И ОТ ВЕТРА, СНЕГА. А ЗАОДНО — ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН, ВЕДЬ ЩУРИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПРИДЕТСЯ.

Подтянем бёдра

Фитнес дома

С помощью этих несложных упражнений можно привести в порядок живот и бедра.

■ Лежа на полу, поднимите вверх согнутые в коленях ноги. Руки выпрямите вперед параллельно полу, ладони согнуты, точно вы упираетесь в стену. Приподнимите корпус. Замрите на 60-100 секунд.

■ Сядьте, широко разведя ноги в стороны, носки вытянуты. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью. Сохраняйте положение 60-100 секунд. Сделайте то же, развернувшись корпусом к правой ноге.

■ Стоя на коленях, вытяните прямые руки над головой. Живот втяните, спину держите прямо. В течение 60 секунд выполняйте мягкие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

■ Лежа на спине и раскинув руки в стороны, выпрямленную ногу поднимите вверх. Затем постепенно опустите ее в сторону, при этом поворачивая голову в противоположную. Лопатки от пола не отрывайте. Плавно покачивайте ногой с амплитудой 5-10 см от пола в течение 60 секунд. Сделайте то же, поменяв положение ног.

А. Н. Полянская, тренер по фитнесу

Ёлка вам ещё послужит

После новогодних праздников не спешите выбрасывать елку. Воспользуйтесь нашими советами.

ВЕНИЧЕК ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ

Хвойный веник для бани — вещь изумительная. Он массажирует отлично и здоровье укрепляет за счет фитонцидов. Только перед использованием обязательно подержите его немного в кипятке — иголки станут мягкими.

Не хотите в баню? Примите хвойную ванну. Она избавит от бессонницы, снизит вес, сделает кожу эластичной и упругой, укрепит иммунитет. Понадобится килограмм свежих еловых веток. Залейте их холодной водой и кипятите на умеренном огне 30 минут. После поставьте кастрюлю в теплое место на 12 часов. Теперь можно добавлять настой в ванну.

ПАРОВАЯ БАНЯ

Проварите ветки ели вместе со старым халатом или ночной рубашкой на маленьком огне. Дайте настояться 30 минут. Затем хорошо выжмите халат, наденьте его и сразу лягте в постель, укутавшись одеялом, чтобы не оставалось ни одной щели, и хорошенько пропотейте. После такой парилки почувствуете себя заново родившимся.

ХВОЙНОЕ МЫЛО

Иголки залейте кипятком, через 10 минут воду слейте. Измельчите хвою в кашицу. Детское мыло натрите на терке и поставьте на водяную баню. Если мыло долго не тает, влейте немного воды. Добавьте 1 чайн. ложку хвойной кашицы на каждые 100 г мыльной массы и хорошо перемешайте. Можно добавить эфирные масла. Перелейте смесь в подготовленные формочки. Благодаря эфирным маслам хвойное мыло поможет расслабиться, избавит от головной боли.

ЕЛОВЫЙ МАТРАС

Ель избавит от болей в суставах при ревматизме. Для этого достаточно заменить синтетический матрас самодельным, набитым еловыми иголками. Чтобы иголки не кололись, сверху на матрас положите шерстяное одеяло. А если еловые иголки перемешать с собачьей или овечьей шерстью, можно избавиться от ревматических болей.

ПАХНЕТ СВЕЖЕСТЬЮ ЛЕСНОЙ

Иголки хвои можно использовать для мытья полов. Положите иголки в кипящую воду и кипятите 5 минут. Дайте отвару настояться. Добавляйте настой в воду при каждом мытье полов. Пол будет чистым, а воздух в доме свежим.

Изгоняем порчу

ПОЛОЖИТЕ НЕМНОГО ЕЛОВЫХ ВЕТОК НА СКОВОРОДУ. ДЫМ ЗАПОЛНИТ ВСЮ КВАРТИРУ, ПРОНИКНЕТ ВО ВСЕ УГОЛКИ И ВЫГОНИТ ИЗ НЕЕ ВСЕ, ЧТО ЗОВЕТСЯ ПОРЧЕЙ.

Как сэкономить в праздники

В эти дни все полки пестрят мишурой

Праздники — самое любимое время у продавцов. Каких только уловок они не придумывают, чтобы мы потратили больше! Как не поддаваться на эти уловки и сэкономить?

1 Не обращайте внимания на яркие рекламные кампании. Они рассчитаны на эмоции и лишние траты. Накануне праздников в магазинах выставляется много вроде бы нужных продуктов из серии: «Две банки маринованных корнишонов по цене одной». Во-первых, это не так. Цена всегда выше той, что вы бы заплатили за одну банку. А, во-вторых, станете участником парочки таких ну очень «выгодных» акций — и набежит приличная сумма, которой хватило бы на действительно нужные продукты. Дома составьте список и следуйте ему неукоснительно.

2 Не берите с собой в магазин детей, а сами плотно и вкусно поешьте. В добродушном и сытом состоянии человек разумнее подходит к покупкам продуктов. Дети же мало того, что постоянно выпрашивают красивые безделушки, но и, находясь рядом, влияют на гормональный фон. Выделяющийся окситоцин не дает нам «включить мозг», мы становимся слишком добрыми.

3 Не покупайте продукты на несколько дней. Многие из них не доживут до часа икс и отправятся в мусорное ведро. Вспомните, сколько после праздника остается блюд. Готовьте в меру. Избавляйтесь от привычки покупать сразу на несколько праздничных торжеств.

4 Не переплачивайте за упаковку. Перед Новым годом все полки пестрят коробочками с новогодней символикой. Это уловка маркетологов. Бросается в глаза — значит, купят. За таким товаром стоят расходы производителя на рекламу и упаковку. Купите тот же самый продукт (чай, кофе, конфеты), но не завернутый в блестящую мишуру, — выйдет раза в два выгоднее. Можно купить цветную бумагу и самим обернуть в нее коробочки.

Из почты «Айболита»

Ну и снегу навалило! Четвертый раз машину откапываю — и все не моя...

Иван, Мурманск

5 Ходите по магазину медленнее. Ищите, а не хватайте товар. Смотрите вниз и направо. На уровне глаз покупателей обычно размещают товары подороже, причем нередко с истекающим сроком годности.

6 Снимите деньги заранее. Оплачивайте покупки наличными. Пользуясь картой, человек не ощущает в полной мере, что он тратит много денег, потому что не держит их в руках. Расставаться с деньгами, которые вы видите своими глазами, гораздо труднее.

Фольга между батареей и стеной сохраняет тепло в квартире

Квартира у меня холодная, поэтому в морозы приходится утепляться. Чистый носок, рукав от кофты или любой небольшой кусок ткани можно превратить в удивительно теплую подушку. Для этого наполняю заготовку ткани рисом или гречкой, сшиваю. Нагреваю получившуюся подушечку в микроволновке каждый раз, когда замерзаю. Такую грелочку можно брать с собой в кровать, класть на шею, на ноги или в кроватку к малышу — в зависимости от размера.

У меня в квартире стеклопакеты старые и не слишком качественные, что тоже влияет на температуру в комнатах. Я много чего перепробовала и поняла, что лучше всего стекла утепляет специальная изоляционная пленка. Если нет возможности купить такую, можно использовать пузырчатую. Еще одна хитрость, которой я научилась, — фольга между батареей и стеной. Такая преграда отражает тепло обратно в комнату, не давая ему уйти через холодную стену.

В. И. Берестова, Новосибирская обл.

Ваши стаканы засверкают

Налейте в таз 2 стакана теплого столового уксуса (разогрейте в микроволновке в течение 2 минут). Опустите на дно несколько бокалов, стаканов или рюмок, положив их набок. В течение 1-2 минут переворачивайте с боку на бок. Затем ополосните посуду в чистой воде и вытрите насухо полотенцем.

Марина, Курская обл.

Прикинь на себя — **Скорая помощь от природы**

Береста — лесной лекарь

На Руси бересту издавна использовали для хозяйственных и лечебных целей. В посуде из бересты продукты долго не портятся. Изделия из березовой коры могут избавить от головной боли, нормализовать давление...

А как полезно носить берестяные тапочки и стельки! Неровная поверхность бересты хорошо массирует стопы, на которых расположены рефлекторные зоны, связанные с разными органами. Благодаря этому улучшается работа этих органов. Полезные вещества, содержащиеся в бересте, благотворно влияют на зрение, легкие, сердце, печень, почки, желудок, селезенку, кишечник, мочевой пузырь.

Бетулин — вещество, которое окрашивает ствол березы в белый цвет, обладает очень мощным противовоспалительным, антигрибковым, противовирусным действием. Ношение берестяных стелек помогает укрепить иммунитет, повышает сопротивляемость к развитию онкологических заболеваний, поскольку бетулин равномерно испаряется из стелек и оказывает лечебное действие.

Стельки из бересты помогают справиться с такой неприятной проблемой, как потливость ног. Они хорошо борются с грибками и бактериями, избавляют от неприятного запаха. Тем, кто мучается от грибка стопы, можно просто вложить стельки в домашние тапочки и носить их на босу ногу. Бетулин, проникая через кожу в кровь, уменьшает боли в суставах, снимает усталость ног. Это настоящее спасение для тех, кому приходится много двигаться. Зимой стельки из бересты не дадут ногам замерзнуть даже в сильные морозы.

Меняют берестяные стельки по мере протирания или загрязнения. Если хотите сделать стельки сами, бересту снимайте только с больших, старых, уже упавших берез. Наружный слой, состоящий из белых тонких полосок, нужно очистить. Кору смочите горячей водой и уложите под пресс до высыхания — так она станет ровной.

Вычурнее барокко
Житель города на Иртыше
Генетическая копия
Бизнес Гобсека
Копилка Сороса
Написал про принца и нищего
Садовая замазка
Черта в предложении
Прозвище сериалов
1
Эзоп древних римлян
Признак веселья
Смешарик с косичкой
Футболисты из Милана
Имя королевы детектива
Шесть соток за городом
Судебный исполнитель
Резиновая кукла у Барто
Офелия в мечтах актрисы
Коровьи перси
2
Одиссей иначе
Любимец публики
Выстрел по грусти
Слова юбиляру
Дорога в парке
Организм сам по себе
Сосед эскимоса
3
Юная леди
Постамент для паруса
Буро-желтая краска
Подходящее имя для фрау
Предавший Бэлу брат
Комната в ведении Морфея
Многоженство по-русски
Худрук комик-группы «Маски»
Проигрыш после хука
Приток Москвы-реки
База российских подлодок
4
Главная часть храма
Тявкающий йорк
Речка из Чудского озера
Античный плащ
Зубчатый механизм
Иконописный портрет
Приемы обучения
Поручительство по векселю
Детеныш из прайда
Заголовок урока
Полное соответствие
Игорь в «Ребре Адама»
Бланк в отделе кадров
Больница для служивых
Главный музей Парижа
Жигун-новгарде-марин
Бульба у Гоголя
Отделение мяса от костей
С ним сравнивают работу
Гарпунер Нед...
Крейсер времен Потемкина
Быстроходная шлюпка
На уме у голодного
Часть мясной туши
Прибор геодезиста
Советская малолитражка
Опера Чайковского
Установка хронологии
Студент-грузин Жванецкого

Составила Елена Короткова

Распятие спасло

Для тех, кто верит

Николай Тюкин остался в живых после удара молнии благодаря чуду. Спасло его нательное распятие.

Николай трудится в строительной компании. В тот день он с другими работниками ремонтировал трассу под Пензой. В конце рабочего дня небо затянуло черными тучами, начиналась гроза. Рабочие пошли к дорожному автобусу. В этот момент ударила молния — прямо в Николая. Мужчина вытянулся как струна и упал на землю. От его обуви шел дым...

Товарищи решили, что Николай уже не жилец. Но в карете скорой помощи он очнулся. Первым делом проверил, двигаются ли руки и ноги — все было в порядке. Потом осмотрел сгоревшую одежду — на ней расплавились все металлические пуговицы и застежки. Но самое главное — цепочки с крестиком на нем не было! Она исчезла, оставив на коже ожог! Может, расплавилась, может, оторвалась...

Врачи были в шоке! Судя по тому, что расплавился металл, мощность разряда молнии была огромной! От такого удара мужчина должен был умереть на месте, а его органы — превратиться в пепел. Обследование показало, что органы не пострадали. Выходит, что молния попала в цепочку с крестиком, прошла поверх тела и ушла в землю. После этого случая Николай, человек и так верующий, еще сильнее стал полагаться на Бога.

После произошедшего у Николая не появились никакие сверхъестественные способности — он не научился ни будущее предсказывать, ни видеть сквозь стены. Ничего такого не произошло. Правда, по его словам, у него освежилась память. Особенно на стихотворения. Вспомнил школьную программу.

Погадаем?

■ ЗАЖГИТЕ СВЕЧУ. ПРОИЗНОСИТЕ: «ЛЮБОВЬ. ЗАМУЖЕСТВО. УДАЧА». ЕСЛИ НА ОДНОМ ИЗ СЛОВ ОГОНЕК РЕЗКО КОЛЫХНЕТСЯ, ЭТО СОБЫТИЕ И ПРОИЗОЙДЕТ.

■ ПОТРИТЕ В РУКАХ 5-РУБЛЕВУЮ МОНЕТУ, ПРИГОВАРИВАЯ: «ОРЕЛ — БОГАТСТВО, РЕШКА — НУЖДА». БРОСЬТЕ МОНЕТУ В БОКАЛ. СМОТРИТЕ, КАКОЙ СТОРОНОЙ ОНА ОПУСТИТСЯ НА ДНО.

■ ЗАГАДАЙТЕ ВОЛНУЮЩИЙ ВОПРОС. ПОДУМАЙТЕ О НЕМ, СМОТРЯ НА ТЕЛЕФОН. ТЕПЕРЬ ОЖИДАЙТЕ ЗВОНКА. ПОЗВОНИТ МУЖЧИНА — ВАШ ОТВЕТ «ДА», ЖЕНЩИНА — «НЕТ».

Чудеса архитектуры со всего света

Самим высоким зданием на планете является гигантский небоскреб «Бурдж-Халифа» высотой 828 метров. Расположен он в Объединенных Арабских Эмиратах. Башня имеет 163 этажа.

■ В польском городе Сопот существует кривой, или пьяный, дом. Со стороны кажется, будто он оплавился на солнце и потерял свои изначально правильные формы.

■ В штате Огайо в США расположен дом-корзина. А в Пенсильвании владелец обувной фабрики выстроил жилой дом в форме башмака и сам поселился в нем.

■ В Китае, в городе Гуанчжоу, построили небоскреб в 33 этажа в форме счастливой китайской монеты — с отверстием посередине, высотой 138 метров и диаметром 50 метров. В том же Китае расположено здание в виде полупрозрачных фортепиано и скрипки гигантских размеров.

■ У нас, в России, в этнографическом парке «Этномир», работает мини-гостиница, расположенная в доме-книге, олицетворяющей чудесную книгу Виллины из «Волшебника Изумрудного города».

■ Часовня Академии ВВС в штате Колорадо, в США, построена полностью из алюминия и стекла. 17 заостренных металлических шпилей направлены к небу. Своей формой они напоминают истребители. Часовня не принадлежит какой-либо одной конфессии. Она делится на католическую на 500 мест, протестантскую на 1200 человек и 100-местную еврейскую. Причем для каждой из них сделан отдельный вход.

■ Самым часто фотографируемым необычным домом в мире считается здание Роберта Рипли в Орландо, в Канаде. Построено оно в память о землетрясении 1812 года мощностью 8 баллов, разрушившем большую часть города. Дом создан как здание, которое пошло трещинами и начало рассыпаться на части.

■ В Японии можно встретить дома-шары, похожие на фантастические грибы. Расположены они на ножке площадью 15 квадратных метров. Само шарообразное жилище имеет площадь всего 44 квадратных метра.

Про Кашпировского, и не только — Из почты «Айболита»

Под гипнозом...

А В ПОГРЕБЕ КУЧА БАНОК С ВОДОЙ — «ОТ СЕРДЦА», «ОТ ПОЧЕК»...

Еще в 1990-е годы нас всех по телевизору ежедневно лечил Аллан Владимирович Чумак, заряжая воду, кремы и прочее. Моя бабушка прямо подсела на это лечение — и не одна, а вместе с подругами. У бабули было не все в порядке с психикой. Она периодически отдыхала в психоневрологической больнице.

Так вот, однажды я пришел проведать ее, а она отправила меня в погреб за солеными огурцами. Спустился, а там куча трехлитровых банок с водой, закрытых крышками. На них бумажки наклеены с надписями «От сердца», «От почек», «От печени»...

Кто вспомнит те времена, тот в курсе: Чумак лечил абсолютно все, но при каждом сеансе упор был на какой-нибудь один орган. Вот бабуля и закатывала заряженную воду на каждый случай.

Аркадий, Чувашия

ВОТ ВЕДЬ ГАД КАКОЙ, ЭТОТ ГИПНОТИЗЁР!

Годы перед распадом СССР хорошо помню: носить нечего, в магазинах пусто, поэтому вязала все вечера напролет — себе, мужу и сыну. Все, от рейтуз и ажурных блузок до пальто. Так вот, Анатолий Михайлович Кашпировский мне не давал вязать. Мое производство на час останавливалось, а ближе к ночи снова браться за работу как-то ни к селу ни к городу.

Помните? Когда начиналась передача, он говорил, уставившись на телезрителя змеиным взглядом: «Уберите подальше острые предметы». Я послушно прятала спицы. Ну мало ли, вдруг мужа пырну, загипнотизированная. Вот ведь гад какой, этот Кашпировский! Мало того что шарлатан, так еще и разрушитель семейных устоев.

А. А. Двурядко, Ростовская обл.

НУ Я И ВСПОМНИЛ ОБ АНАТОЛИИ МИХАЙЛОВИЧЕ

Раньше, в 1990-е годы, всей семьей перед телевизором сидели, когда выступал Кашпировский. У внука тогда диагностировали аденоиды, рекомендовали операцию. Но мы решили гипнозом полечиться. Потом поехали на очередной прием, доктор стал смотреть — а аденоидов нет. Врач сказал, мол, дало результат консервативное лечение. Но я-то знал: это сеансы помогли.

Однажды у меня начало зашкаливать давление. Еще и сахар высокий. Ну я и вспомнил о Кашпировском. Нашел в интернете его ролики, включаю и лежу слушаю. В результате здоровье нормализовалось.

Е. И. Сысоев, Тамбов

Влюбляйтесь, верьте, мечтайте!

Стихи наших читателей

Звёздная ночь

Деревья ночь хлестали розгами,
Дул лихо ветер.
Как серьги звезды были розданы
Всем, всем на свете.
Но людям было слишком мало
Такого счастья,
Когда Вселенная играла
В алмазном платье.
Дороже платье! Явно лучше
Сережек ярких.
Но вдруг неслышно собрались тучи —
И нет подарков.

И снова, снова Новый год!

Уйдет поспешная зима,
И мир покроется листвою,
А позже мокрая волна
Спасет от солнечного зноя.
Там осень в парки позовет,
Раскроет яркие аллеи,
И снова, снова Новый год
Распишет белою пастелью
И улицу, и двор, и дом,
Холмы, покатые откосы,
Скатает душу в снежный ком
И в тайны мирозданья бросит.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОВЕН В следующем году Крыска загонит вас в стойло, где много сена. Так что будете жить в достатке. Поэтому старательно полируйте копытца — впереди столько приятных моментов! Что пожелать? Пусть для вас солома будет сладкой, а жизнь — доброй и беспечной! Только не смотрите на сбывшуюся мечту как баран на новые ворота. Берите все, что подарит вам судьба, пока она не передумала.

КАЖДЫЙ ГОД В НОЧЬ С 31 ДЕКАБРЯ НА 1 ЯНВАРЯ СУДЬБА ОТКРЫВАЕТ ПЕРЕД НАМИ ДВЕРИ В НОВУЮ ЖИЗНЬ, НО КАК ЖЕ В ЭТО ВРЕМЯ ТРУДНО В НИХ ПОПАСТЬ!

ТЕЛЕЦ Ваш девиз на 2020 год — не молчание золото, а слово! Хозяйка года от ваших сладких речей развесит ушки. Только не забывайте вплетать в свои завораживающие речи самые сокровенные просьбы. Все получите в лучшем виде! Главное — терпение, терпение и еще раз терпение. Не повезет в новом году только ленивым.

БЛИЗНЕЦЫ Вы так долго ждали своего часа! Дом — полная чаша, семейное счастье, отличное здоровье, родные и близкие рядом... Одно условие: не зазнавайтесь и не принимайте подарки судьбы как должное. Чтобы сохранить все это, придется потрудиться. Ведь счастье — такая хрупкая штука. Пробежит крыска, хвостиком заденет — и...

РАК Только хитрая и юркая Крыса может выгнать Рака из его надежного укрытия и заставить что-то менять в своей жизни! Ведь в следующем году у вас появится возможность насладиться плодами своих рук (или клешней). Госпожа Удача повернется к вам лицом. Но она — дама капризная. Поэтому успейте схватить ее за шкирку и утащить в свою норку. Расслабляться будете потом.

ЛЕВ Вы, конечно, иногда рычите, но в целом фортуна на вашей стороне. Умеете себя преподнести, умеете пустить пыль в глаза. Для победы готовы на многое. Так что хватит лежать в тенечке под баобабом и ждать, пока кто-то притащит вам сочную козочку. Охотьтесь, дерзайте, рискуйте! Придется смириться с тем, что роскошная грива растреплется, зато все усилия окупятся с лихвой.

ДЕВА Оставаться на диете Буратино (с тремя корочками хлеба) — это не про вас. Потому стоит отбросить все сомнения, перестать жаловаться на жизнь и запасаться терпением и упорством для покорения новых вершин. А еще звезды обещают, что вы будете летать. Да-да, летать на крыльях любви. Если что и будет выводить вас из равновесия, то по большей части приятные события.

ВЕСЫ Поначалу может показаться, что дела идут не лучшим образом. Но вскоре от этого ощущения не останется и следа. И вы поймете, каково это — быть любимцем хозяйки года! Складывать ручки и почивать на лаврах пока рано. Придется попахать как папа Карло, но вскоре сами удивитесь тому, чего достигнете.

СКОРПИОН В следующем году захочется откусить свое ядовитое жало и стать бабочкой. И правда, сколько можно жалить всех, кто под руку подвернется?! Окружите близких заботой, любовью, радуйте участием в их делах и улыбкой. Ведь она, как известно, — флаг корабля. Попробуйте смотреть на жизнь позитивнее — вам обязательно понравится!

ЕСЛИ ПЕРЕД БОЕМ КУРАНТОВ ЗАГАДАТЬ ЖЕЛАНИЕ, ОНО НЕПРЕМЕННО СБУДЕТСЯ! ПРАВДА, НЕ ВСЕМ УДАЕТСЯ ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ ПРАВИЛЬНО ЕГО СФОРМУЛИРОВАТЬ.

СТРЕЛЕЦ Уберите все колкие стрелы в чехол за спиной. Влюбляйтесь, верьте и мечтайте! Пора кричать от счастья так, чтобы тряслись все стены. Главное — идти по жизни весело и легко. Готовьтесь наслаждаться подарками судьбы! Помните: чудеса случаются, когда в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются!

КОЗЕРОГ Хватит бодаться со всем миром! Привычное «просто потому, что я так хочу» в следующем году не пройдет. Попробуйте меньше требовать от окружающих. Ведь в глубине вашей души горит теплый свет. Пусть хорошие люди как светлячки летят на него. Помните: кто сильнее светит, к тому и летят. А талисманом на следующий год для вас пусть станет красная нитка. Повяжите ее на запястье или просто носите в кошельке.

ВОДОЛЕЙ Вот оно, счастье! Все, о чем вы так долго мечтали, наконец-то сбудется в 2020 году! Достанется ли вам счастье даром? Достойны ли вы награды? Эти вопросы с подвохом... Если не готовы и у вас нет цели, значит, все пройдет мимо, словно поезд, на который вы не купили билет. Но если встретите новый год во всеоружии, то результат превзойдет самые смелые ожидания! За счастье надо бороться!

РЫБЫ Придется принимать важное решение — становиться акулой или так и болтаться по жизни мелкой рыбешкой. Решение нужно будет принять уже в начале года. Дали себе слово бегать по утрам — начинайте прямо сегодня, решили бросить курить — срочно выкидывайте сигарету. И не обрезайте крылья своим желаниям. Не бойтесь перемен как мышей — они ведь такие милые.

В следующем номере читайте:

✓ **На каждый день**
Сахар как наркотик.

✓ **Посленовогодние страдания**
Палец опух и покраснел.

✓ **Лечебное питание при геморрое**
Помогите кишечнику проснуться.

✓ **Женские проблемы**
По какой причине может болеть грудь.

✓ **Актуально**
О гайморите и осложнениях.

✓ **Вещие сны**
Обследование какого органа стоит пройти.

Какой хороший пассажир!

Как-то раз ловила я машину... Остановились «Жигули»: тонированные стекла, небритый восточный мужчина за рулем. Поехали...

Люди! Я не знала, что «шестерка» ездит так быстро! Этот Шумахер на дикой скорости в потоке машин совершал такие движения, только держись! Через пять минут езды я прилипла к сиденью и не могла понять, вспотела я или случилась детская неожиданность. Через десять минут езды я закрыла глаза от ужаса и только чувствовала то дикое торможение, то дикое ускорение. Потом приоткрыла один глаз, чтобы прикинуть, где находимся. О чудо, осталось проехать два светофора — и конец пути!

Тут Шумахер-джан увидел мой приоткрытый глаз и говорит:

— О, ти проснулся! Какой хороший пассажир, сидишь тихо, не кричишь, не мешаешь ехать! Заснуль даже!

Чуть не убила его!

Юлия С., Новосибирск

ЖЕНЩИНЫ НЕ ЛЮБЯТ ЛОГИКУ, ПОТОМУ ЧТО С НЕЙ НЕПРОСТО ОБЪЯСНИТЬ МУЖУ НЕОБХОДИМОСТЬ ДЕСЯТОЙ ПАРЫ ТУФЕЛЬ.

Выхожу пешком!

Ни ответа, ни денег!

Мой приятель Пашка — человек с отменным чувством юмора. И супруга ему в этом не уступает.

Были с ним как-то вместе в командировке. Случилось так, что увлеклись немного, по-мужски. В общем, денег на обратную дорогу не осталось. Пашка отправляет жене телеграмму: «Вышли денег!» Получает денежный перевод. Но так как командировка еще не закончилась... В общем, снова ужины в ресторанах и все такое. Через пару дней снова телеграмму шлет того же содержания. Жена опять о муже позаботилась. Денег выслала. Строго на обратную дорогу.

История та же. Снова потратились. Конечно, Паша шлет еще телеграмму. Но уже ни ответа, ни денег. Послал еще телеграммы три...

В итоге собирает последнюю мелочь и телеграфирует супруге:

— Денег нет, выхожу пешком...

Ответ пришел в считанные часы:

— Выходи, встречаю!

Александр Л., Краснодар

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Настой. 6.Исток. 12.Забор. 13.Телеса. 14.Лгунья. 15.Щебет. 16.Фаворит. 17.Визирь. 18.Максимум. 19.Барыш. 20.Вывод. 22.Сеча. 24.Пожар. 26.Кинотеатр. 27.Обжиг. 28.Седло. 32.Оброк. 33.Публика. 34.Секьюрити. 35.Паб. 36.Потоп. 38.Сглаз. 41.Швейцар. 42.Слониха. 43.Никель. 48.Ребятня. 49.Омметр. 50.Кинопрокат. 52.Аргументация. 53.Нрав. 55.Туфли. 57.Лемех. 58.Изыск. 60.Заезд. 65.Саман. 66.Мысль. 67.Акселератор. 70.Сопереживание. 71.Ненависть. 72.Бадья. 73.Амбиция. 76.Вотум. 79.Тремор. 80.Бодибилдинг. 85.Торока. 86.Приработок. 88.Текст. 90.Хутор. 91.Туловище. 93.Нанду. 96.Колея. 97.Астронавт. 98.Чащоба. 101.Спортклуб. 103.Идеология. 106.Просо. 107.Есаул. 108.Прихоть. 109.Фурор. 111.Амбра. 113.Хохотун. 116.Вишня. 117.Абака. 119.Ратник. 121.Антивирус. 122.Дайвинг. 123.Кровосос. 124.Комедиант. 125.Рядно. 126.Саморяс. 127.Санитарка.

По вертикали: 1.Нельма. 2.Смушка. 3.Осьминог. 4.Мадам. 5.Коромысло. 7.Свет. 8.Оператор. 9.Фетиш. 10.Селигер. 11.Бальзам. 15.Щиток. 16.Фугас. 17.Вырезуб. 21.Дикорос. 22.Стиляга. 23.Обрез. 24.Питье. 25.Регтайм. 29.Обзор. 30.Шквал. 31.Бровь. 33.Пашня. 36.Пакет. 37.Плинтус. 38.Схематизм. 39.Инокиня. 40.Скандал. 41.Шляпа. 44.Лякросс. 45.Берцы. 46.Армяк. 47.Кожух. 48.Ралли. 51.Декан. 54.Ветеран. 55.Телевизор. 56.Износ. 59.Капельдинер. 60.Замер. 61.Дыхание. 62.Алхимия. 63.Октет. 64.Раструб. 68.Рогалик. 69.Диамант. 74.Стопа. 75.Девиз. 76.Вожатая. 77.Молох. 78.Рдест. 81.Голодание. 82.Ботинок. 83.Такелаж. 84.Хорда. 87.Кудри. 88.Торнадо. 89.Туф. 92.Подпора. 93.Непруха. 94.Уступ. 95.Авторучка. 99.Скотник. 100.Порох. 102.Бремя. 103.Искра. 104.Ясновидица. 105.Кукурузник. 110.Родители. 111.Анфас. 112.Абонент. 114.Прикус. 115.Откорм. 116.Виконт. 118.Ангора. 120.Свояк. 122.Доля.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

	Р	О	С	Т	О	В	Щ	И	Ч	Е	С	Т	В	О		К			
	О			В		А						И		М	Ы	Л	О		
	К		Ф	Е	Д	Р						Р		И		О			
К	О	Р	О	Н	А						С	Е	Н	Ч	И	Н	А		
	К		Н		Ч						М		Ю		Н		Г		
П	О	З	Д	Р	А	В	Л	Е	Н	И	Е		Ш	У	Т	К	А		
Р		И		О		Ы					Х		А	Л	Е	У	Т		
И		Н	А	Л	И	М								И	Р	М	А		
С	П	А	Л	Ь	Н	Я					М	И	С	С		И			
Т			Л		Д						А		И	С	Т	Р	А		
А			Е	Д	И	Н	О	Б	Р	А	Ч	И	Е		Е		З		
В	И	Д	Я	Е	В	О					Т		Н	А	Р	В	А		
		Р		Л	И	К					А	В	А	Л	Ь		М		
Х	Л	А	М	И	Д	А								Т	Е	М	А		
Р		Ж		Е		У					Л	А	З	А	Р	Е	Т		
А	Д	Е	К	В	А	Т	Н	О	С	Т	Ь			Р		Т			
П			В		Н						В	Е	Л	Ь	Б	О	Т		
О	Б	В	А	Л	К	А					Е		У		Е	Д	А		
В		О	Ш	Е	Е	К					Н	И	В	Е	Л	И	Р		
И	О	Л	А	Н	Т	А					О		Р		О	К	А		
К		К		Д	А	Т	И	Р	О	В	К	А		А	В	А	С			

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК
Новое качество жизни. Здоровая семья
ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»*
Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья» (г. Бийск) в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим НОВИНКУ - «Сибирский Травник».
ТОЛЬКО ДО 25 ЯНВАРЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ* 0863
И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*
Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)
Доставка «Почтой России» за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** – настоящая находка для людей в возрасте старше 40 лет, страдающих от повышенного давления, проблем с суставами и бронхолегочной системой. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779, 410516, Саратовская область, Саратовский р-н, п. Сергиевский, ул. Октябрьская, д.28, кв.13
«Сибирский Травник — Биоинтенсив», экстракты трав: ЕАЭС N RU Д-RU.СП29.В.00486/18. Сроки проведения с 25.12.2019 по 25.01.2020 г. 001765
*Подробности акции, правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-100-24-91 Реклама

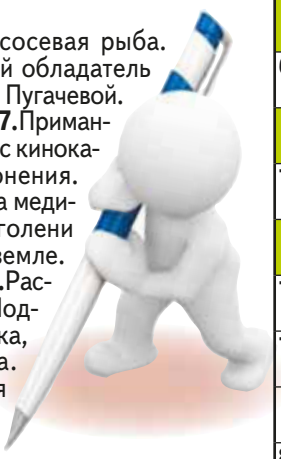
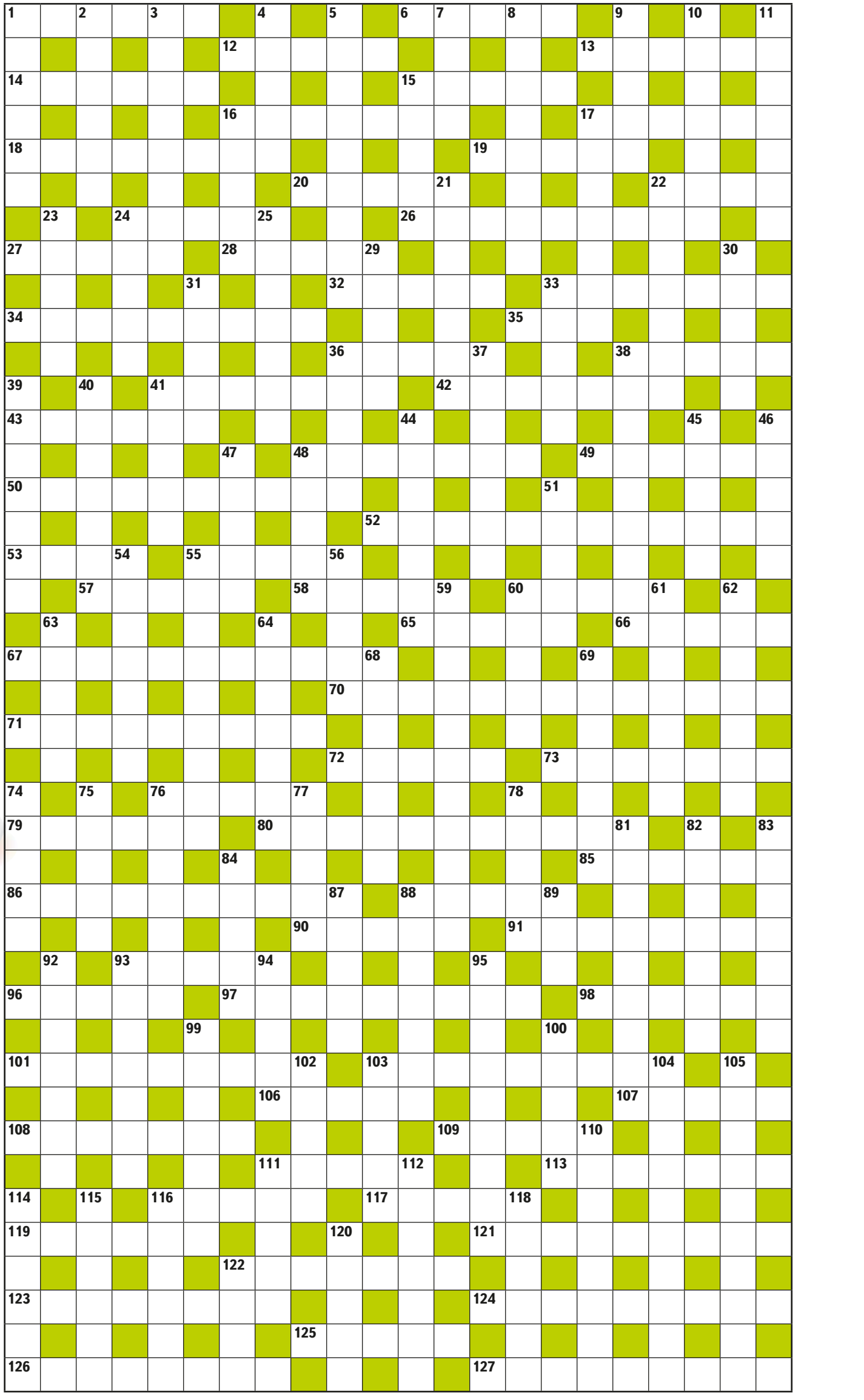
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **119303** экз. Заказ **1962**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 25.12.2019 г.
Дата выхода в свет 25.12.2019 г. Подписано в печать 18.12.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 138 303 экз. Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Лечебный бульон из трав. **6.**Ключ, откуда стартует река. **12.**Доски по периметру дачи. **13.**Достояние пышной дамы. **14.**Обманщица, врунья. **15.**Нескончаемый птичий разговор. **16.**Граф Орлов для императрицы Екатерины. **17.**Главный сановник при султане. **18.**Наибольшее количество. **19.**Прибыль, выгода. **20.**Заключительная часть доклада. **22.**Разборка богатырей на мечах. **24.**Повод вызвать огнеборцев. **26.**Заведение для похрустывания попкорном. **27.**Закалка глиняного горшка. **28.**Посадочное место на лошади. **32.**Подоходный налог с крестьянина. **33.**«Содержимое» зрительного зала. **34.**Живой щит важной шишки. **35.**Пивная на берегу Темзы. **36.**«Мокрое дело» от соседей сверху. **38.**Беда от сладких слов завистника. **41.**Привратник в ресторане. **42.**Мать Дамбо. **43.**Норильский металл. **48.**Завсегдатаи детской площадки. **49.**Прибор электромонтера. **50.**Бизнес Голливуда. **52.**Доводы в пользу своей точки зрения. **53.** Склад души. **55.**Лодочки под платье. **57.** Часть плуга, подрезающая землю. **58.**Творческий выкрутас. **60.**Акт автомобильных гонок. **65.**Кирпич с запахом навоза. **66.**Чтиво для телепата. **67.**Рычаг управления подачей топлива. **70.**Что такое эмпатия? **71.**От любви до нее всего лишь шаг. **72.**Широкое ведро. **73.**Движитель карьериста. **76.**Решение, принятое голосованием. **79.**Похмельное «вибрато» рук. **80.**Спорт «строителей тела». **85.**Седельные ремни. **86.**Доход от совместительства. **88.**Материал для прочтения. **90.**Поселение близ Диканьки. **91.**Огуречик нарисованного человечка. **93.**Страус из Южной Америки. **96.**Глубокий след от колеса. **97.**Пилот из НАСА. **98.**Труднопроходимый лес. **101.**«Динамо» или «Спартак». **103.**Многотиражное мировоззрение. **106.**Злак для прокорма несушек. **107.**Капитан в казачьих войсках. **108.**Вздорное желание. **109.**Оглушительный успех. **111.**Благовоние от кашалота. **113.**Любитель громко посмеяться. **116.**Красная ягодка в варениках. **117.**Текстильный банан. **119.**Воин княжеской дружины. **121.**Вакцина от компьютерной заразы. **122.**Плавание с аквалангом. **123.**И клоп, и вампир. **124.**Старинное название актера. **125.**Самопальная холстина. **126.**Сказочный кошелек. **127.**Разнорабочая в клинике.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Ценная лососевая рыба. **2.**Мех овечки-младенца. **3.**Морской обладатель голубой крови. **4.**Брошкина из хита Пугачевой. **5.**Дуга для ношения ведер с водой. **7.**Приманка для мошкары ночью. **8.**Труженик с кинокамерой. **9.**Предмет слепого поклонения. **10.**Озеро на Валдае. **11.**Спиртное на медицинской службе. **15.**Пластина на голени вратаря. **16.**Заряд взрывчатки в земле. **17.**Рыба на гербе Нового Оскола. **21.**Растение в поле зрения травника. **22.**Модник хрущевских времен. **23.**Винтовка, пережившая ампутацию ствола. **24.**Любая жидкость для утоления жажды. **25.**Дедушка джаза. **29.**Пробежка по новостям недели. **30.**Взрыв аплодисментов. **31.**Выщипываемая дуга на лице. **33.**Поле, обработанное плугом. **36.**Контрольный... акций. **37.**Планка поверх стыка стены и пола. **38.**Привычка мыслить шаблонно. **39.**Смиренная обитательница кельи. **40.**Ссора с размахом. **41.**Волшебный предмет у Мумитролля. **44.**Игра с ракеткой-клюшкой. **45.**Военные башмаки на шнурках. **46.**Крестьянский кафтан. **47.**Защитная оболочка механизма. **48.**Многодневные автогонки. **51.**Царь и бог факультета. **54.**Участник былых сражений. **55.**Ящик с пультом переключения. **56.**Старение одежды. **59.**Театральный билетер. **60.**Манипуляция с лотом на корабле. **61.**Вентиляция организма. **62.**Лженаука Средневековья. **63.**Восемь человек, ставших одним ВИА. **64.**Расширение в виде воронки. **68.**Выпечка, похожая на бумеранг. **69.**Устаревшее название алмаза. **74.**Одетая в носок часть ноги. **75.**Афоризм, с которым шагают по жизни. **76.**Командирша пионерского отряда. **77.**Шипастая ящерица. **78.**Водное растение — пища ондатр и бобров. **81.**Экстремальная диета. **82.**Предмет привязанности шнурка. **83.**Набор снастей судна. **84.**Спинная струна ланцетника. **87.**Результат ночного сна в папильотках. **88.**Вихрь, заставляющий летать коров. **89.**Строительный камень. **92.**Поддерживающий брус. **93.**Невезение на молодежном сленге. **94.**Выемка в помощь альпинисту. **95.**Самописка в пенале. **99.**Опекун телят и поросят. **100.**Начинка патрона. **102.**Тяжелая ноша. **103.**Разряд свечи зажигания. **104.**Мистический статус Ванги. **105.**Прозвище самолета Ан-2. **110.**Ближайшие предки. **111.**Лицом к смотрящему. **112.**Пользователь, висящий на проводе. **114.**Положение сомкнутых зубов. **115.**Доведение скота до тучности. **116.**Титул де Бражелона. **118.**Нежная ткань. **120.**Удар в бильярде. **122.**Судьба или часть добычи.